



FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE ALÉM PARAÍBA – FEAP
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES TEODORO

CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

LETÍCIA RODRIGUES FORTES

**NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: A INFLUÊNCIA DO MÉTODO
MINDFUL EATING NA CONDUTA ALIMENTAR DO INDIVÍDUO**

Além Paraíba

2020

LETÍCIA RODRIGUES FORTES

**NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: A INFLUÊNCIA DO MÉTODO
MINDFUL EATING NA CONDUTA ALIMENTAR DO INDIVÍDUO**

Trabalho De Conclusão De Curso (TCC)

Bacharel Em Nutrição

Coordenadora: Milla Martins Cavalliere

Orientador: Esp. Renato Antunes Pereira

Além Paraíba

2020

FICHA CATALOGRÁFICA

FORTES, Letícia Rodrigues.

Nutrição Comportamental: a influência do método *Mindful Eating* na conduta alimentar do indivíduo/FORTES, Letícia Rodrigues, 2020.

73f.

Monografia (Bacharel em Nutrição) - Fundação Educacional de Além Paraíba, FAC. SAÚDE ARTCHA, Além Paraíba, 2020.

Professor da Disciplina: Mestre Douglas Pereira Senra

Orientação: Esp. Renato Antunes Pereira

Coordenadora: Esp. Milla Cavalliere

I. Senra Douglas Pereira (Prof. Da Disciplina). II. Pereira, Renato Antunes (Orientador) III. Cavalliere Milla (Coordenadora do Curso de Nutrição). IV. Nutrição comportamental: a influência do método *Mindful Eating* na conduta alimentar do indivíduo.



**NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: A INFLUÊNCIA DO MÉTODO
MINDFUL EATING NA CONDUTA ALIMENTAR DO INDIVÍDUO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado a Faculdade De Ciências Da Saúde Archimedes Theodoro – FEAP - como parte das exigências do Curso de Nutrição, para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Banca Examinadora:

Prof. Orientador: Esp. Renato Antunes Pereira

Prof. Convidado

Prof. Convidado

NOTA

Aprovada Aprovada Com Restrições Reprovada

Prof^ª. Milla Martins Cavalliere

Coordenadora Do Curso De Nutrição

Além Paraíba

2020

DEDICATÓRIA

Este trabalho é dedicado à toda
minha família, em especial
à minha mãe.

AGRADECIMENTOS

Antes de qualquer outro alguém, agradeço a Deus. Ele, que sempre esteve e está nesta jornada comigo, guiando-me em cada passo, iluminando meus pensamentos e, intercedendo por mim nos momentos difíceis e também, nos de grande felicidade.

Posteriormente, gostaria de agradecer aos meus pais, Idinéa e Marcos, que sempre colocaram a minha educação em primeiro lugar, se sacrificaram e abriram mão de muitas coisas para que nada me faltasse. Com eles, aprendi que o que levamos dessa vida é o conhecimento que adquirimos ao longo da caminhada. Durante esses quatro anos de dedicação, tive sempre o incentivo de toda a minha família, que me apoiou, incentivou e ensinou a não desistir, e ir em busca do que me traz felicidade.

Expresso também minha imensa gratidão à toda equipe da ONG Novamerica, que durante o meu tempo de voluntariado, acolheu-me com tanto carinho, e, através das suas propostas de trabalho, me incentivou a buscar uma educação inclusiva, séria e justa.

A todos os colegas de curso, muito obrigada pela troca de experiências e aprendizados, especialmente aos meus amigos Alana, Matheus e Yasmim que permaneceram firmes até o fim da nossa jornada acadêmica, e que agora, além de amigos, serão meus colegas de profissão. Obrigada pelo companheirismo de sempre, pelas discussões sobre os cálculos, pelos momentos de explicação pouco tempo antes das provas, e por todo o carinho e paciência que vocês tiveram comigo ao longo desses quatro anos.

Agradeço ao meu orientador Prof. Renato Antunes, pela atenção, dedicação e confiança depositadas em mim durante todos os anos da graduação. O meu muitíssimo obrigada também a coordenação e aos demais professores do curso de Nutrição, que me fizeram amadurecer durante esses quatro anos. Sou muito grata a vocês por terem transmitido seus conhecimentos além da teoria, por me auxiliarem em momentos de dúvidas e por estarem dispostos a dar uma pausa no conteúdo para conversar um pouco conosco, sobre suas experiências e desafios profissionais, histórias de vida engraçadas, deixando as aulas um pouco mais leves e descontraídas. Faço aqui, um agradecimento especial aos funcionários da FEAP, desde a direção à manutenção do prédio, por todo o suporte que puderam oferecer durante o tempo que estudei na instituição.

A todos, o meu caloroso e sincero obrigada.

Letícia Rodrigues Fortes.

“Lute com determinação, abrace a vida com paixão, perca com classe e vença com ousadia, porque o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muito bela para ser insignificante.”

Charles Chaplin

RESUMO

FORTES, Letícia Rodrigues. **Nutrição Comportamental: a influência do *Mindful Eating* na conduta alimentar do indivíduo.** Monografia (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro – FAC SAÚDE ARTH da Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

A presente monografia aborda o método *Mindful Eating*, traduzido para o português como Comer com Atenção Plena. Este método tem como base o *Mindfulness* e é uma abordagem que busca melhorar a relação entre indivíduo e alimentação, através da implementação de práticas comportamentais cotidianas relacionadas ao comer mais atento. Este trabalho concentra-se em descrever a influência do *Mindful* e suas estratégias na conduta alimentar mais atenta do indivíduo, assim como compreender a importância do método como uma ferramenta de aprimoramento do autoconhecimento. A metodologia empregada foi a revisão bibliográfica através de pesquisas em artigos, livros, manuais e autores estudiosos do assunto. Conclui-se que este é um método promissor que pode auxiliar as pessoas a reencontrarem o equilíbrio entre o autocuidado e a nutrição, mantendo-se conscientes em diversos momentos e rituais que englobam o comer.

Palavras chave: *Mindful Eating*, Atenção Plena, Comportamento Alimentar, Comida, Estratégias.

ABSTRACT

FORTES, Leticia Rodrigues. **Nutrição Comportamental: a influência do *Mindful Eating* na conduta alimentar do indivíduo.** Monografia (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro – FAC SAÚDE ARTH da Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

This monograph addresses the Mindful Eating method, translated into Portuguese as Eating with Full Attention. This method is based on Mindfulness, and is an approach that seeks to improve the relationship between individual and food, through the implementation of daily behavioral practices related to more attentive eating. Among the objectives are to describe the influence of Mindful and its strategies on the most attentive eating behavior of the individual, as well as to understand the importance of the method as a tool for improving self-knowledge. The methodology used was the bibliographic review through research in articles, books, manuals and authors who studied the subject. It is concluded that this method is an important tool that can help people to rediscover the balance between self-care and nutrition, remaining aware at different times and rituals that include eating.

Keywords: Mindful Eating, Mindfulness, Eating Behavior, Food, Strategies.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Curva de Perda de Peso.....	27
Figura 2 - Ciclo Referente às Restrições, Compulsões e Purgações.....	31
Figura 3 - Pirâmide Hierárquica da Necessidade de Comina de Satter.....	35
Figura 4 - Diário da Semana.....	51
Figura 5 - Comer Intuitivo versus Comer Disfuncional.....	56
Figura 6 - Odômetro da Fome.....	57

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Exercício da Uva-Passa.....	48
Tabela 2: Pensamentos Negativos e Positivos em Relação a Comida.....	50
Tabela 3: Os Nove Tipos de Fome.....	53
Tabela 4: Plano de Metas.....	59
Tabela 5: Checklist para ter um Ambiente <i>Mindful</i>	60
Tabela 6: O Comer em Família.....	61
Tabela 7: Ações para Substituir a Mentalidade de Dieta.....	66
Tabela 8: Destaques da Prática <i>Mindful Eating</i>	67

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
2 REVISÃO DA LITERATURA	16
2.1 A Relação entre o Indivíduo e a Comida	16
2.1.1 Hábito versus Comportamento Alimentar	19
2.1.2 A Influência do Cérebro na Alimentação	21
2.1.3 O Atual Padrão de Dieta Ocidental	24
2.1.4 Restrições Alimentares e Pressões Cotidianas	27
2.1.5 A Desconexão	32
2.2 Uma Nova Alternativa.....	36
2.2.1 <i>Mindfulness e Mindful Eating</i>	38
2.2.2 Os Sete Pilares do <i>Mindful Eating</i>	43
2.3 Da Teoria à Prática <i>Mindful</i>	45
2.3.1 Autocompaixão, Silêncio e Meditação	46
2.3.2 Identificação da Necessidade de Mudança	46
2.3.2.1 Exercícios Guiados	48
2.3.2.2 Exercício Da Uva-Passa.....	48
2.3.2.3 Mudança de Pensamentos	49
2.3.2.4 Diário da Semana	50
2.3.2.5 Atenção Plena nos encontros Sociais	51
2.3.3 A Reconexão com os Sinais Internos – Fome e Saciedade	52
2.3.3.1 Os Tipos de Fome	53
2.3.3.2 Odômetro da Fome	57
2.3.4 Estabelecimento de Metas	58
2.3.4.1 Plano de Metas	59
2.3.5 A Importância do Planejamento	59
2.3.5.1 Checklist para ter um Ambiente <i>Mindful</i>	60

2.3.6A Valorização do Comer em Família.....	60
2.3.6.1 Organização para Reunir a Família	61
2.3.6.2 A prática de <i>Mindful</i> Com as Crianças.....	62
2.3.7 Mas afinal, o que comer?	64
2.3.8 Emagrecer Pode Ser Consequência	65
2.3.9 Pontos de Destaque na Prática <i>Mindful Eating</i>	67
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	68
REFERÊNCIAS.....	70

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema “Nutrição Comportamental: a influência do método *Mindful Eating* na conduta alimentar do indivíduo” e possui como um marco, a possibilidade de resgatar o ato de comer de maneira mais consciente e prazerosa, feita de modo atento, sem julgamentos, com respeito e compaixão por si mesmo.

Historicamente, a Nutrição Tradicional, vinha sendo entendida muitas vezes como “nutricionismo”, no qual a alimentação era doutrinada com foco nos nutrientes de forma isolada, sem dar importância ao alimento como um todo, o contexto em que se insere, quem o consome e como consome. Nos dias atuais, esse conceito ainda está fortemente enraizado na sociedade. Comer se transformou em um ato um tanto quanto automático. Pouco se dá crédito à qualidade da comida, ela deve somente ser algo rápido e barato, pois comer passou a ser considerando por muitos, uma perda de tempo.

Em contrapartida a essa situação, a Nutrição Comportamental, é uma abordagem científica e inovadora da nutrição, que inclui aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e promove mudanças no relacionamento do próprio indivíduo com a alimentação, do nutricionista com seu paciente, bem como a comunicação da mídia e da indústria com seus consumidores, visto que comer, envolve diversas outras razões, não só as necessidades biológicas. A comida também é prazer, comunidade, família, espiritualidade, relacionamento com a natureza e expressão de uma identidade.

O interesse pelo assunto sucedeu logo no início do curso durante as aulas de Educação Nutricional. Desde então, pesquisas e leituras sobre autores referências em comportamento alimentar foram feitas, e foi encontrado no *Mindful Eating*, uma ferramenta alternativa que objetiva ensinar-nos a melhorar o relacionamento com a comida de maneira a reconhecer reações automáticas habituais, responder com mais eficácia situações complexas e difíceis, focar no presente e sair do piloto automático.

O método no *Mindful Eating* tem como base o *Mindfulness*, e aplica técnicas para viver o momento presente, sem críticas ou preconceitos, e com compaixão ao ato de comer. Sua prática essencial envolve também uma postura meditativa, que permite justamente rever o ritmo acelerado em que vivemos. É um caminho que valoriza a cadeia de produção dos alimentos, respeitando e favorecendo a saúde integral.

Vemos nesse método, não uma nova dieta, mas um novo estilo de vida, que pode auxiliar significativamente na mudança de pensamento e comportamento alimentar das pessoas, que estão

cada vez mais presa a um ciclo de restrições, frustrações e ganho de peso que parecem não ter fim, uma vez que esta abordagem, objetiva desenvolver nossa consciência e atenção a cada experiência com a comida, pois só por meio desse olhar interno, conseguimos ser capazes de perceber onde começa e termina nossa fome e saciedade.

Trata-se de uma pesquisa teórica de caráter qualitativo, tendo como metodologia levantamentos bibliográficos embasados em livros, trabalhos de conclusão de curso, e artigos científicos, pesquisados nas plataformas Google Acadêmico, Scielo e Pubmed, com a finalidade de buscar informações sólidas sobre o tema em questão. Dentre as diversas fontes compiladas ao decorrer do texto, estão trabalhos publicados nos últimos 20 anos, abrangendo autores nacionais e internacionais, nas línguas portuguesa e inglesa.

O presente estudo teve como objetivo apresentar a influência do *Mindful Eating* na conduta alimentar mais atenta do indivíduo, assim como, apresentar determinadas estratégias do método em situações cotidianas, e compreender a importância do *Mindful* como uma ferramenta de aprimoramento do autoconhecimento, tendo em vista a atual realidade de comportamentos alimentares radicais das pessoas em relação a alimentação.

Para alcançar os objetivos desejados, a presente monografia foi dividida em Introdução, Objetivos, Revisão Bibliográfica e Considerações Finais. A Revisão Bibliográfica foi dividida em três partes.

Na primeira parte, apresentamos como que ao passar dos anos, a nossa relação com a comida foi mudando de maneira extremista. Realizou-se uma análise de como a maioria das pessoas classificam a comida que comem ou deixam de comer, e posteriormente, como as mesmas se sentem em relação a isso.

Na segunda parte, foi descrito o método *Mindfulness* que oferece base para a prática *Mindful Eating*, cujo principal objetivo é encontrar o equilíbrio entre a relação o indivíduo e a alimentação estimulando um comer mais atento em situações cotidianas.

A terceira e última parte, ocupou-se com a abordagem de estratégias e exercícios guiados do *Mindful Eating* que podem ser aplicadas em diversas ocasiões do dia a dia, e que propõem o autocuidado e autorrespeito em todos os sentidos, buscando reduzir o estresse e aquilo que nos faz mal.

Já nas considerações finais estão descritos os pontos conclusivos de destaques, seguidos da estimulação à continuidade de pesquisas e reflexões.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 A RELAÇÃO ENTRE O INDIVÍDUO E COMIDA

As nutricionistas e estudiosas no campo de nutrição comportamental, Cynthia Antonaccio e Manoela Figueiredo, costumam dizer que o nosso relacionamento com a comida, possivelmente, é o mais duradouro de nossas vidas, uma vez que precisamos de nutrientes do momento em que fomos concebidos até o fim dos nossos dias. Portanto, é possível afirmar que boa parte do viver é se alimentar.

Difícilmente, outro comportamento atrai tão rapidamente a atenção, como a maneira em que se come, o quê, onde, e com que frequência comemos, e como nos sentimos em relação à comida. De acordo com Da Silva e Martins (2017, p.82), o comportamento relacionado à comida liga-se diretamente a autopercepção dos sentidos e a identidade social do ser humano.

Moratoya e colaboradores (2013, p.73) consideram as mudanças no consumo alimentar do mundo e seus efeitos nas populações e nos países, um dos temas de maior importância na atualidade, afirmando que a alimentação humana, é um indicador essencial de qualidade de vida, afetando os indivíduos de diversas formas em virtude da importância dos macronutrientes e micronutrientes necessários para o bom e saudável funcionamento do nosso organismo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2018, mundialmente, mais de 820 milhões de pessoas passaram fome, todavia, a OMS assegurou que fome, é definida não somente como a falta da comida, mas também como a carência de proteínas, vitaminas, minerais, dentre outros. Isso significa que as pessoas com déficit e excesso de peso, são incluídas no problema visto que uma má nutrição manifesta-se de muitas maneiras, desde pessoas que vivem em condições de fome aguda, às que tem déficits nutricionais devido a sua obesidade.

Apesar da atual visibilidade no cenário mundial - em função do desenvolvimento cultural, científico e econômico - o Brasil situa-se entre os países de maior prevalência em deficiências nutricionais. (DE SOUZA, 2010, p.50)

O autor acima citado alega que o Brasil, assim como outros países desenvolvidos e emergentes, passou por importantes transformações no processo de saúde-doença e, principalmente nos últimos cinquenta anos, foram observadas alterações na quantidade e na qualidade da dieta, que associadas a mudanças no estilo de vida, condições econômicas, sociais e demográficas, provocaram repercussões negativas na saúde populacional desses países, como por exemplo, a expansão acentuada de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), principalmente, o diabetes

mellitus, a hipertensão arterial, a obesidade, as doenças cardiovasculares e os cânceres, que estão acarretando em mudanças no padrão da distribuição das morbimortalidades das populações.

Segundo De Souza (2010, p.50), um dos aspectos que tentam explicar tamanha mudança no estilo de vida das pessoas, é a crescente ocupação dos centros urbanos. De acordo com suas pesquisas, o Brasil passou de uma população majoritariamente rural nos anos cinquenta, para uma condição de país predominantemente urbano, sendo mais de 80% das pessoas atualmente, residentes da área urbana das cidades.

O autor destaca ainda, que outro aspecto importante foi a inserção da mulher no mercado de trabalho, ocasionando uma família economicamente dependente da participação da renda da mulher no sustento da família. Segundo ele, pode-se considerar que com isto, perdeu-se um pouco da figura da mulher dona do lar, o que transformou a qualidade da alimentação, uma vez que a mesma, não dispõe de tanto tempo para preparar as refeições com tanta qualidade, ou até mesmo as realiza fora do lar, principalmente em restaurantes e *fast-foods*.

Em conformidade com de Souza (2010), Maritoya et al (2013, p.73) alega que, como consequência, observou-se um aumento do consumo de ácidos graxos saturados, açúcares, álcool, produtos industrializados com excesso de ácidos graxos *trans*, carnes leite e derivados ricos em gorduras e guloseimas. Em contrapartida, foi constatada uma redução considerável no consumo de carboidratos complexos, frutas, verduras e legumes. Esse fato gera um quadro de excesso calórico por conta da elevada ingestão de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos), e deficiência de micronutrientes (vitaminas e minerais).

Pesquisas baseadas nesses autores mostraram que concomitante a alteração da característica da dieta, houve uma grande redução do nível de atividade física. Pôde-se observar que as atividades de lazer, passaram de atividades com gasto energético acentuado, como práticas esportivas e longas caminhadas, para atividades sedentárias, como assistir televisão, ficar horas diante a uma tela de computador, celular ou videogame.

Em resposta ao grande número de mudanças alimentares que ocorreram em menos de cem anos, notou-se que a transição nutricional trouxe consigo pontos positivos para o desenvolvimento das populações, mas apresentou mudanças significativamente negativas no perfil de saúde das mesmas, sendo o aumento da prevalência do sobrepeso e da obesidade, os principais legados por essa transição.

Um estudo internacional conduzido pelo *McKinsey Global Institute*, em 2014 apontou que a obesidade custava ao Brasil 2,4% do PIB, aproximadamente R\$ 110 bilhões de reais. Em 2019, o

relatório da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) estimou que nos próximos trinta anos, a obesidade consumirá mais de 8% dos orçamentos nacionais destinados à saúde, uma vez que os afetados necessitam de serviços de saúde com maior frequência e tratamentos mais complexos e dispendiosos.

De acordo com pesquisas feitas pela Universidade Federal de São Paulo em 2019, aproximadamente, 168 mil mortes por ano no Brasil são atribuíveis ao excesso de peso e obesidade, e ao redor do globo, são 4 milhões de mortos todos os anos.

Diante desta realidade, a melhoria nos níveis de nutrição é, notavelmente, um desafio do século XXI que ecoa por todo o mundo.

A nutricionista e idealizadora do Instituto Nutrição Comportamental, Marlene Alvarenga, no prefácio do livro *Mindful Eating - Comer com Atenção Plena* publicado em 2018 aborda exatamente, sobre todas estas mudanças que aconteceram entre o homem e sua relação com a alimentação.

De acordo com ela, nos tempos passados, nossos avós e bisavós nunca tiveram aula de educação nutricional ou souberam o que é uma caloria. Costumavam comer o prato mais simples: arroz, feijão, carne, saladas e frutas, sempre à mesa, com atenção e horários regulares. Era um outro tempo, em que existia a época certapara preparar a terra, plantar, colher, comer, descansar e contemplar.

Alvarenga pontua que esse mundo não existe mais. Do começo do século pra cá, tudo mudou. Aceleramos e estamos sempre correndo, inclusive contra o tempo. Paramos de cozinhar, nos distanciamos da comida e o que é consumido, não sabemos ao certo onde e como é produzido. O cenário de saúde modificou e a população está cada vez mais sedentária. Temos máquinas para tudo, e a comida ao passo que se tornou mais acessível, também se encontra mais transformada.

Curiosamente, saúde e nutrição se tornaram uma obsessão, porém existe uma visão conceitual um tanto restrita em relação a esses dois conceitos, onde se esquece que, para estar nutrido e saudável, não se cuida apenas do corpo, mas também da mente, da cultura, da sociedade e da família.

Segundo Antonaccio e Figueiredo (2018, p.33) contar calorias e gorduras, e buscar obsessivamente informações sobre alimentação não tem se mostrado efetivo, pelo contrário, são comportamentos que podem aumentar a neura, e levar a prática de dietas restritivas, cuja principal meta é controlar o peso e que, de acordo com as autoras, predispõe ao seguinte situação: se a dieta diz que o indivíduo não pode consumir nenhum tipo de pão, e em um domingo em família diante de

uma bela mesa de café da manhã, a pessoa come um pão francês, isso aumenta a possibilidade dela comer sem atenção, e exagerar, comendo também um pedaço de bolo e um *croissant*, afinal, ela está fazendo algo que considera errado, e essa culpa ao comer gera uma desconexão com a percepção da saciedade.

Em concordância com isto, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.35-36) e Deram (2018, p.83-89) afirmam que é preciso, antes de qualquer coisa, ser suficiente e sustentável com relação ao nosso contexto alimentar, uma vez que comer não é só se nutrir, é também uma festa, um ato social, um momento importantíssimo do dia em que não só o corpo, mas também a alma são alimentados. Sendo assim, ao construirmos um melhor relacionamento com a comida, podemos criar um melhor relacionamento conosco e com aqueles com quem nos relacionamos.

2.1.1 HÁBITO ALIMENTAR VERSUS COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Conhecer e compreender o conceito de hábito e comportamento alimentar é fundamental para saber como e onde interferir em nossa própria motivação, o que pode levar-nos a adoção de uma alimentação mais saudável.

Conforme explica a pesquisa de Vaz e Bennemann (2014, p.109):

Hábito, prática ou comportamento alimentar são todas as formas de convívio com o alimento, ou seja, as práticas alimentares não se resumem apenas aos alimentos que são ingeridos ou que se deixa de ingerir, mas englobam também as regras, significados e valores que permeiam os diferentes aspectos relativos à prática de consumo alimentar (LEÔNIDAS & SANTOS, 2011 apud VAZ E BENNEMANN, 2014, p.109).

De acordo com o artigo:

Hábito alimentar corresponde à adoção de um tipo de prática que tem a ver com costumes estabelecidos tradicionalmente e que atravessam gerações, com as possibilidades reais de aquisição dos alimentos e com uma sociabilidade construída tanto no âmbito familiar e comunitário como compartilhada e atualizada pelas outras dimensões da vida social (FONTES et al., 2011 apud VAZ E BENNEMANN, 2014, p.109). Enquanto comportamento alimentar, refere-se a atitudes relacionadas às práticas alimentares em associação a atributos socioculturais, como os aspectos subjetivos intrínsecos do indivíduo e próprios de uma coletividade, que estejam envolvidos com o ato de se alimentar ou com o alimento em si (GARCIA, 1999 apud VAZ, BENNEMANN, 2014, p.109).

Vaz e Bennemann (2014, p.109) afirmam ainda que o comportamento alimentar trata-se de algo muito complexo, pois comer é um ato social que vai para além das necessidades básicas de alimentação, é indispensável ao desenvolvimento dos valores vitais, comum a todo ser humano, e além disso, estar associado com as relações sociais, às escolhas inseridas em cada indivíduo através

de gerações e às sensações proporcionadas pelos sentidos. No momento da alimentação o indivíduo busca atender suas necessidades fisiológicas e hedônicas. Jamais definido a partir do indivíduo como algo único, mas sim a partir de suas relações com o meio.

Sendo assim, Vaz e Bennemann (2014, p.109-111) mencionaram seis fatores que refletem e determinam as escolhas alimentares:

1. **A Escolaridade e Renda** - Para ter variedade, ou seja, uma dieta caracterizada pelo consumo de frutas, hortaliças, grãos integrais e carnes magras, rica em diversos nutrientes, o custo é mais elevado do que as dietas ricas em doces, alimentos gordurosos e carboidratos simples.
2. **Cultura** - Preferências alimentares também podem ser construídas, de acordo com a sociedade, crenças e religião de cada povo, sendo assim, para um melhor entendimento do comportamento alimentar é necessário conhecer e considerar os diferentes usos e costumes socioculturais.
3. **Ambiente familiar** - Pode-se dizer que as práticas alimentares estão diretamente relacionadas com a trajetória pessoal da família, pois as influências que determinam o comportamento alimentar de um indivíduo, não ocorrem somente no jovem e no adulto. Elas se iniciam na infância, quando a alimentação da criança passa a ser igual à da família, sendo estimulada, portanto, pelo ambiente o qual está inserida.
4. **Mídia** - A mídia de forma bastante incisiva e até agressiva, dita regras e provoca mudança de comportamentos, considerando que a televisão é o veículo de informação mais acessível para a população brasileira. A publicidade tem forte influência sobre os telespectadores, pois além de promover um hábito de vida sedentário, a grande maioria das propagandas, estão relacionadas a produtos alimentícios prejudiciais à saúde.
5. **Peso e Imagem Corporal** - Estes também são fatores de grande influência nas escolhas alimentares, pois a insatisfação com o próprio corpo pode motivar as restrições alimentares.
6. **Fatores Psicológicos** - Sobre estes fatores observa-se que, a autoconfiança que a pessoa tem em si mesmo para realizar escolhas adequadas em determinadas situações, influencia, por exemplo, na hora de escolher alimentos saudáveis quando fora de casa, ao invés de alimentos industrializados e comer de forma controlada quando na presença dos amigos. Conforme apresenta os autores, a quantidade de comida que ingerimos e as nossas escolhas alimentares, são influenciadas tanto por fatores internos, como atitudes face aos alimentos quanto por fatores externos como o contexto social onde ocorre a refeição, ou simplesmente pelo fato de como o indivíduo reage frente ao alimento e as possíveis opções a ele apresentadas.

2.1.2 A INFLUÊNCIA DO CÉREBRO NA ALIMENTAÇÃO

De acordo com Figueiredo e Antonaccio (2018, p.13-14) é um tanto quanto contraditório analisarmos que na era em que mais se prima pela conexão, tenhamos nos desconectado tanto de nós mesmos. Enquanto a mente passeia por lugares distantes, o tempo presente se desenrola diante de nós sem nos darmos conta e nos deixamos engolir pela velocidade dos acontecimentos e pelas demandas da rotina.

Em entrevista, Marcelo Demarzo, pesquisador na área do comportamento humano, fez a seguinte pergunta que nos faz repensar sobre nossa rotina apressada e, na maioria das vezes, inconsciente: “Se a vida acontece no presente, e não estamos vivendo o presente, o que é que nós estamos vivendo?”. (REVISTA BABEL, 2014 apud RODRIGUES, 2019, p.52)

Viramos multitarefas e tendemos a fazer tudo ao mesmo tempo, sem prestar muita atenção em cada atividade que desenvolvemos ao longo do dia. Dessa maneira, estamos agindo sempre no piloto automático, que, aliás, é o modo de operação mais agradável para o cérebro, porque assim ele consegue poupar energia.

De acordo com pesquisas feitas pelo Instituto Conectomus, a neurociência, que estuda o cérebro e o comportamento humano, diz que a quantidade de informações que recebemos a todo o momento por meio de nosso sistema sensorial – tato, olfato, visão, audição, paladar – é enorme.

São milhares de informações que chegam a todo momento até nós, como por exemplo, o texto que está lendo, o barulho da mensagem que chegou no celular, a pessoa falando na sala ao lado, o calor da xícara de café na sua mão, o cheiro e o gosto desse café, a pressão da cadeira no seu corpo, e tudo isso em um mesmo segundo. Então, para lidar com todas essas informações que chegam ao nosso cérebro, ele precisa filtrá-las.

Para isso, segundo as pesquisas, ele baseia-se no que acredita que é mais importante para nós de acordo com nossas vivências anteriores, procurando padrões de informações similares e definindo atalhos. Provavelmente, se não tivéssemos esses atalhos predefinidos, cada vez que fôssemos piscar, falar uma palavra, movimentar o braço, subir um degrau, nós teríamos que parar para pensar, e isso levaria um certo tempo.

De acordo com o Instituto Conectomus, o piloto automático é o que faz com que tenhamos agilidade para fazer várias coisas ao mesmo tempo. Os atalhos, são uma estratégia do nosso cérebro para fazer as coisas mais rapidamente e sem gastar tanta energia, já que pensar demanda tempo e esforço.

Entretanto, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.14) asseguram que o que é bom para o cérebro no modo automático em determinadas atividades, pode não ser necessariamente bom para nossa saúde, uma vez que o cérebro nem sempre sabe diferenciar os hábitos que nos trazem bem-estar, daqueles que geram desequilíbrio em longo prazo.

As nutricionistas sustentam o fato de que não só, mas principalmente quando se trata de alimentação, é preciso dar a devida atenção ao momento presente, aos sinais que o corpo dá e a como reagimos aos estímulos externos, algo que o estilo de vida nas cidades, onde vive a grande maioria da população, dificulta bastante. Muitas vezes, sobra tempo nos intervalos de almoço, no congestionamento, ou até mesmo nas tarefas caseiras, mas, falta atenção para perceber que a garganta está seca, a bexiga está cheia e a cabeça pedindo descanso. Talvez seja até perceptível, mas a ação que damos como resposta não é adequada a esses alertas.

Em relação aos padrões de magreza existente na atual sociedade e o funcionamento do nosso cérebro em relação ao emagrecimento, a PhD em nutrição Sophie Deram levanta uma questão importante em seu *bestseller* *O Peso das Dietas* (2018, p.105). De acordo com ela, durante anos, nos ensinaram que ser magro era uma simples questão de controlar o que se come, isto é, o quanto comemos e o quanto gastamos em energia, determinam o nosso peso. Mas as pesquisas mostram que o funcionamento do nosso organismo é bem mais complexo do que isso.

Em sua obra, Deram (2018, p.105-109) aborda dois artigos que envolvem exatamente essa questão. Segundo a nutricionista, o primeiro artigo sobre o controle hormonal do apetite, publicado em 2007 por pesquisadores da universidade de Cambridge na Inglaterra, chamou muita atenção porque deixou claro que, não só o estômago nem o metabolismo que definem nossa massa corporal. A determinação do peso é um processo bastante complexo e regulado centralmente pelo cérebro.

Já o segundo artigo, publicado no ano de 2015 na revista científica *Nature*, identificou 56 novos genes associados à obesidade e mostrou que eles eram principalmente expressados no sistema nervoso central, o centro de apetite.

Conforme a Ph.D. (2018, p.106), isso aponta para uma mudança de paradigma na compreensão da questão do peso. A pergunta agora não é mais: “por que engordamos?”, mas sim: “por que não paramos de comer?”. Em outras palavras, é uma questão neurocomportamental - como comemos é tão importante quanto o que comemos.

Nos dias de hoje, sabe-se que não só comendo em grandes quantidades e sendo sedentário que uma pessoa ganha peso. Estudiosa na área, Deram (2018, p.110-111) afirma que, diferentes

campos da ciência como a nutrigenômica, endocrinologia, psicologia e a neurologia, tratam muitos fatores que contribuem para o ganho de peso e, entre esses fatores, está o estresse.

De fato, a vida de hoje é estressante dentre potentes fatores desse estresse para o corpo, estão os medicamentos, o desequilíbrio hormonal, a falta de sono, a prática exagerada de exercícios, pois o excesso de atividade física pode sim estressar o metabolismo, e claro, uma alimentação inadequada, como numa dieta restritivas, que deixa a pessoa como fome e o cérebro estressado.

Como bem explica Deram (2018, p.111), é certo que nem todos experimentam internamente o estresse da mesma maneira. Alguns conseguem lidar com o estresse do dia a dia sem que ele prejudique seu bem estar, porém muitas pessoas não, e por não saberem lidar com isso, acabam por desenvolver o estresse crônico, aquele que persiste por muito tempo, devido a algo muito grave que deixou traumas tem sua origem na infância, se a pessoa sofreu abuso, privação, ou alguma agressão física ou moral.

Em conformidade com isto, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.39) asseguram que é de extrema importância explorar o universo da alimentação sem esquecer que ele é um reflexo de tantos outros aspectos da nossa vida principalmente da nossa infância e adolescência. Nesse sentido, é necessário ter em mente que a história de vida pode trazer informações valiosas para repensar e mudar comportamentos.

É de nosso conhecimento que o cérebro tem seu significativo grau de complexidade, mas para simplificar o entendimento da sua funcionalidade, em seu livro, Deram (2018, p.106-107) considerou duas partes distintas. A primeira delas é a parte racional, o córtex, a parte educada, inteligente, racional, que conhece seu idioma e as vezes idiomas estrangeiros e também sabe muita coisa de nutrição.

A segunda, é a parte animal, o cérebro reptiliano, que age de forma instintiva e inconsciente. É a parte mais primitiva de nosso cérebro, responsável direto por mais de 90% de tudo o que acontece em seu corpo e mente no dia a dia, bem como sua relação com o meio ambiente e as demais pessoas. Também é responsável pelo comportamento automático, nossas necessidades básicas como respirar, dormir, ir ao banheiro, comportamentos repetitivos e imitativos e possui duas emoções básicas: agressão e medo, diretamente responsáveis pela sobrevivência do indivíduo.

Deram (2018, p.106-108) e Moratoya et al (2013, p.74-75) afirmam que o mundo mudou muito em poucas décadas para a biologia do nosso corpo que levou milênios para se desenvolver. Segundo os autores, nossa programação instintiva foi elaborada durante milhares de anos para a

realidade do homem pré histórico, muito distinto do homem atual. Naquela época, era difícil achar alimentos e quem tinha gordura armazenada no corpo sobrevivia melhor à escassez.

Deram (2018, p.107) alega que hoje a oferta alimentar é abundante. Há comida em praticamente todo o lugar e acima de tudo, ela é muito saborosa. Ao mesmo tempo, o padrão desejável é ser magro, aliás, a gordura é vista como algo feio e inaceitável e o cérebro não foi programado para aceitar perda de peso facilmente. Não é de espantar que as pessoas encarem emagrecer como uma batalha.

Moratoya e colaboradores (2013, p.74) dão continuidade ao assunto, dizendo que o corpo não é adepto a restrição e perda de peso rápida, e que quando restringimos nosso consumo alimentar de maneira abrupta, o cérebro considera que estamos enfrentamos uma situação de dificuldade que pode afetar nossa sobrevivência. Então, ele aciona mecanismos de adaptação inatos de produção de gordura programados ao longo de milhares de anos, quando as condições de vida eram bem diferentes das de hoje, e a comida era escassa.

Portanto, conforme destacado na obra de Deram (2018, p.108), tudo isso indica que nosso cérebro primitivo, continua até hoje enxergando a gordura como forma de proteção e com certeza não enxerga a magreza como algo desejável. Assim, quando sente um estresse interno, o cérebro pode acionar os genes envolvidos com o armazenamento de gordura e quanto mais tentamos controlar e impor um comportamento restritivo ao corpo, forçando-o a ir por um caminho que não é equilibrado para ele, mais vamos assustar nosso organismo e nosso cérebro.

2.1.3 O ATUAL PADRÃO DE DIETA OCIDENTAL

A comida, é combustível para a vida em aspectos que extrapolam as necessidades do corpo físico, passando pela relação com a família e amigos, emoções, culturas e espiritualidade. Portanto, de acordo com Antonaccio e Figueiredo (2018, p.31-32) é fundamental cultivar com ela, uma relação positiva.

Em *Mindful Eating* (2018, p.32) a nutricionista e pesquisadora americana Ellyn Satter, afirma que alimentar-se, normalmente, é ser capaz de comer quando você está com fome e continuar comendo até ficar satisfeito. É saber escolher os alimentos de que gosta e comê-los até aproveitá-los suficientemente, e não parar apenas porque acha que deveria. E é também, ter a capacidade de usar alguma restrição na seleção de alimentos para consumir os certos, mas sem ser

tão restritivo a ponto de não comer os prazerosos. Resumindo, comer, normalmente é algo flexível e varia em respostas as nossas emoções, agenda, fome e com o alimento.

Segundo a obra de Antonaccio e Figueiredo (2018, p.33), Satter observou, que as pessoas que conseguem manter uma relação mais saudável com a comida, têm em comum, uma postura positiva, flexível e confortável, além da capacidade de selecionar o que e o quanto comer, com base nos sinais internos de fome, apetite e saciedade. De acordo com elas, por mais que sociedade em que estamos inseridos nos contradizem afirmando haver os vilões e os super alimentos, que inclusive mudam de tempos em tempos, não existe um certo ou errado, um bom ou mau.

Conforme ressalta Deram (2018, p.24), nossas escolhas em relação ao que comer se tornam mais complicadas porque isto faz parte do dia a dia. Precisamos comer todos os dias e várias vezes ao dia, e a crença de que tudo se resume a calorias e, a avaliação errônea de alimentos bons e ruins, resultam numa relação difícil com a alimentação.

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.33) exemplificam isto dizendo que quando se acredita que chocolate faz mal para a saúde e engorda, em uma tarde, o indivíduo com muita fome e com uma caixa de bombons disponível na sua frente, decide comer um. Se sentindo mal por isso, já que fez algo que sob sua percepção, proibido, acaba comendo a caixa inteira, pois uma vez que descumpriu uma regra, o sentimento de culpa é ativado, e então iniciam-se as dietas restritivas e o indivíduo e seus sinais internos se desconectam.

Como visto anteriormente nesta pesquisa, se o organismo pede comida e não a recebe, ele cria mecanismos de adaptação, ajusta os níveis de açúcar e gordura para então, obter o que precisa, ou seja, dá um jeito de contornar a situação. Em determinados casos, este mecanismo é de extrema importância, porém, repetidas vezes ao longo do tempo, a saúde pode cobrar um preço por isto.

Ainda em sua obra, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.15-18) trouxeram um artigo científico intitulado Nutrição Paleolítica de 1985, o qual argumentava que a prevalência de diversas doenças crônicas das sociedades modernas como a obesidade, a hipertensão e o diabetes, seriam o resultado de uma incompatibilidade entre os padrões alimentares recentes e o tipo de dieta que nossa espécie desenvolveu, há milhares de anos para se alimentar.

“Da data do estudo até hoje, a obesidade se tornou um problema de saúde pública a nível global. Segundo a OMS, atualmente, 1 em cada 3 pessoas no mundo está obesa ou com sobrepeso, isto é, aproximadamente 2,2 bilhões de seres humanos”. (ANOTONACCIO E FIGUEIREDO, 2018, p.18)

As autoras afirmam que, historicamente, o que estamos vivendo agora com a alimentação é algo novo. E em sua obra, citam o jornalista americano Michael Pollan, o qual assegura que a pura novidade e glamour da dieta ocidental, com suas centenas de produtos alimentícios lançados todos os anos, destroem a força da tradição e nos deixam na seguinte situação: “contamos com a ciência, a mídia e o marketing para nos ajudar a decidir o que devemos comer, ou seja, baseamos nossas escolhas essencialmente em fatores externos, e não nas nossas próprias percepções e necessidades.” (POLLAN, 2008 apud ANOTONACCIO E FIGUEIREDO, 2018, p.18-19).

Por dieta ocidental, Pollan entende como a ingestão de muita comida e carne processada, além de muita adição de gordura, sal, açúcar. Ou seja, muito de tudo, salvo frutas, hortaliças e cereais integrais. É uma desproporção muito grande entre o que a natureza e o solo oferecem e o processamento de alimentos. Sendo assim, como não esperar que isso estivesse associado à obesidade e a tantos outros problemas?

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.19-20) complementam dizendo que em excesso, esse padrão de alimentação, somado à falta de equilíbrio nas escolhas, afeta não só a nossa saúde como também a nossa atenção. Eles nos desconectam de nós mesmos e da comida porque tudo se torna muito prático, fácil e pronto. As embalagens, simples de abrir, dispensam rituais e eliminam-se etapas de preparo dos alimentos. Os ingredientes, seduzem o paladar e estimulam o consumo.

E se por um lado o mundo hoje se aproveita da nossa preferência evolutiva por alimentos com grande densidade calórica e com alto teor de gorduras e açúcares, por outro, existe uma pressão enorme para seguir dietas específicas e restritas, perder peso e exibir um corpo idealizado, mais magro e definido.

Ainda segundo as autoras de *Mindful Eating*, não bastasse a moralização da comida, as mídias sociais estão repletas de indivíduos, que relatam que conseguiram perder peso e modelar o corpo em poucos meses, ou até mesmo, dias.

Hoje, mais pessoas publicam fotos de bolo de banana feito com biomassa acreditando ser um grande trunfo, ao invés de compartilharem uma foto de um prato simples de arroz e feijão. Antonaccio e Figueiredo (2018, p.20) dizem que talvez, esse ícone do nosso cardápio tenha deixado de ser considerado um exemplo de refeição saudável.

Entretanto, as autoras asseguram que esse comportamento tem provocado muita insatisfação, uma vez que ele alimenta uma sensação de sofrimento constante porque baseia justamente naquilo que Pollan diz, em regras sociais propostas e incentivadas nas redes, de forma quase sempre opinativa e não científica que serão inevitavelmente quebradas.

2.1.4 RESTRIÇÕES ALIMENTARES E PRESSÕES COTIDIANAS

Como definição de dieta restritiva, Deram (2018, p.79) alega ser “aquelas que controlam a quantidade (contagem de calorias) ou a qualidade dos alimentos (diminuição ou proibição de grupos alimentares), e que fazem a pessoa passar fome ou perder peso rapidamente.”

Segundo a nutricionista (2018, p.18) muitas pessoas encaram a perda de peso como a única luta da vida delas. Ao pararmos para analisar, estamos vivendo um verdadeiro paradoxo, pois nunca se falou tanto em nutrição e dietas, e nunca a população ganhou tanto peso.

Quando se deseja reduzir a massa corporal, primeiramente, é necessário entender o funcionamento deste mecanismo. Com esta finalidade, a figura 1 mostra a curva de perda de peso, a qual descreve um padrão parabólico em razão das adaptações fisiológicas provocadas pela restrição energética. Propõe-se a decomposição da curva, em três segmentos, correspondentes as três fases denominadas SAR (*Shock/choque, Adaptation/adaptação e Resistance/resistência*).

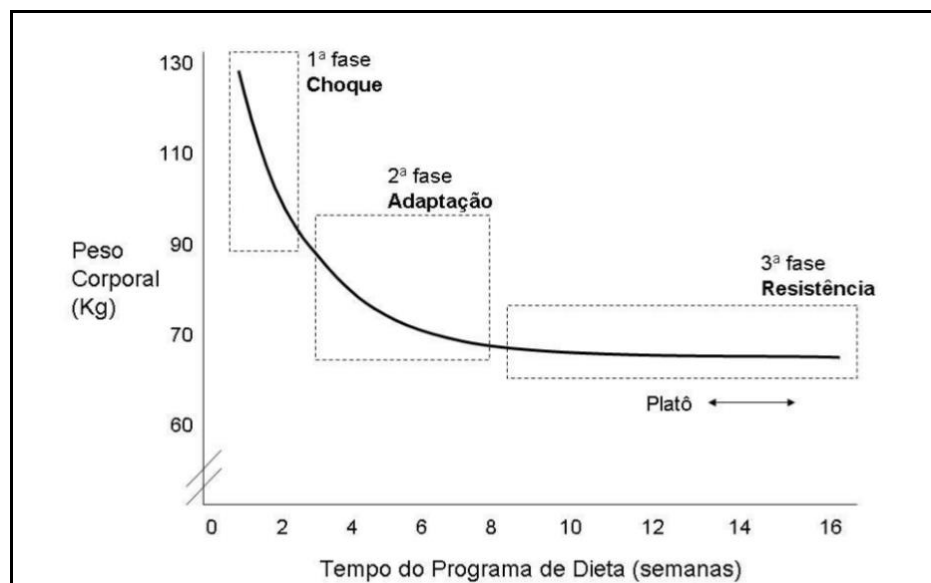


Figura 1: Curva de perda de peso.

Fonte: Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2013.

Em síntese, Junior (2013, p.38) explica que a primeira fase denominada *Shock*, é caracterizada pela significativa perda de peso e pequena diminuição no gasto energético total (GET), em razão da diminuição da termogênese induzida pela dieta (TID). A segunda fase, denominada *Adaptation* é caracterizada pela pequena perda de peso, aumento da fome, diminuição da atividade do sistema nervoso autônomo simpático e do GET, induzidos principalmente pela diminuição da concentração de leptina - hormônio peptídico responsável pela regulação da ingestão

alimentar e no gasto energético. E a terceira fase, denominada *Resistance* é caracterizada pelo aumento do tônus do sistema nervoso autônomo parassimpático e diminuição da termogênese sem exercício, provocando um platô na perda de peso.

Ao analisar e entender esta curva, podemos afirmar que é necessário falar sobre as dietas, porque a cultura em que vivemos atualmente tem verdadeira obsessão por elas.

Conforme Antonaccio e Figueiredo (2018, p.30), em nome de um ideal de beleza ou mesmo de saúde, muitas pessoas se submetem a verdadeiras loucuras alimentares que as aprisionam no ciclo dietas-excesso-culpa.

“Em vez de valorizar a singularidade e a diversidade do nosso corpo, nos esforçamos para parecer com um grupo, que em geral, também sofrem por viver desconectado de si mesmo, infelizes e inseguras.” (ANOTONACCIO E FIGUEIREDO, 2018, p.34)

As autoras (p.34-37) reforçam a afirmação de que as dietas não tendem a se sustentar, podendo afetar de forma negativa o comportamento alimentar, além de implicar na alteração no metabolismo energético e na composição corporal, no aumento da eficiência calórica, ou seja, o organismo se torna mais eficiente em absorver as calorias que ingerimos, provocar o efeito sanfona e distúrbios hormonais e psíquicos. Portanto, é preciso deixar de lado a ideia de estar de dieta.

Alguém que segue uma dieta e alcança sua meta geralmente entra em processo de voltar a engordar pouco tempo depois. E a explicação por traz disto é que fazer dieta significa seguir uma regra externa, não havendo, portanto, conexão com sua satisfação e seus sinais internos. (ANOTONACCIO E FIGUEIREDO, 2018, p.34-35).

É muito comum ouvirmos que o pastel é ruim e faz mal ou que a batata frita engorda. De fato, pastel e batata frita têm gordura como qualquer fritura, porém, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.16-17) relatam que a questão está muito mais na quantidade e na frequência com que estes são consumidos.

As pesquisas das autoras mostram que, hoje existe muitos julgamentos, opiniões e conselhos, mas pouco espaço para as escolhas individuais e o respeito as diferenças. Cada vez mais, as pessoas que se permitem comer dez bolinhos funcionais porque eles, aparentemente, são melhores que o outro tipo de bolo. Além do exagero, elas talvez nem estejam comendo aquilo que gostam. As dietas restritivas, cuja principal meta é controlar o peso, predis põem a esse tipo de atitude, e inclusive, de acordo com Deram (2018) e Antonaccio e Figueiredo (2018), têm a capacidade de desencadear transtornos alimentares, como compulsão, bulimia e anorexia nervosa.

Um estudo publicado no ano de 2005, envolvendo 387 famílias francesas, num total de 1320 indivíduos entre 11 e 65 anos, objetivou descrever os padrões alimentares de famílias francesas e avaliar a relação entre consumo dietético, perfil alimentar e sobrepeso.

Os resultados mostraram que a restrição alimentar foi significativamente relacionada com excesso de peso e menor ingestão energética em homens e mulheres. Em mulheres, foi associada à menor ingestão de proteínas e carboidratos. Os estudos demonstraram que *unrestrainedeaters*, pessoas que não restringem o consumo de alimentos, ou *nondietering*, pessoas que não fazem dieta, comem menos após um lanche altamente energético. Esta regulação de energia é normal, isto é, a pessoa compensa o lanche comendo menos, posteriormente. Porém, *restrainedeaters*, pessoas que restringem o consumo alimentar, comem mais depois de um lanche altamente energético.

Segundo Bernardi e colaboradores (2005, p. 89), este comportamento é explicado pela desinibição do controle cognitivo, uma vez que acreditam ter excedido o consumo alimentar permitido com a ingestão do lanche energético. Esta situação pode resultar em episódios de compulsão alimentar, alternados a períodos de restrição energética.

Os autores também alegam que diferenças fisiológicas também foram encontradas no comportamento de restrição alimentar. A percepção do sabor diferiu entre as pessoas famintas, pacientes com anorexia nervosa e as que fazem dieta. As qualidades sensoriais (sabor, cheiro, textura e aparência), são fortes determinantes do comportamento alimentar. As propriedades sensoriais dos alimentos desempenham papel não somente na determinação do seu consumo, mas também na determinação da saciedade, ingestão e seleção do alimento em uma refeição.

Ainda de acordo a pesquisa (2005, p. 90), essas considerações confirmam a complexidade do comportamento alimentar na obesidade, sugerindo que o tratamento dietético deve considerar, tanto as motivações psicológicas do indivíduo para o ato de se alimentar, como as implicações fisiológicas decorrentes da proposta dietética. Os mecanismos fisiológicos que influenciam o comportamento alimentar e impedem a perda de peso em dietas restritivas, podem ser refletidos: 1) em vias oxidativas para utilização da energia necessária; 2) em mudanças repentinas na disponibilidade de glicose sanguínea; 3) e, eventualmente, em neurotransmissores cerebrais, como o neuropeptídeo-Y, que parece ligar-se ao processo metabólico.

A restrição energética produz alterações nas vias intermediárias de disposição de nutrientes, incluindo redução de glicose sanguínea e variações nos níveis de insulina e leptina. Os seres humanos mantêm o mesmo peso por muitos anos, o que indica que o peso corporal é regulado em torno de um ponto de equilíbrio (set point); porém, alterações extremas do comportamento alimentar podem levar a distúrbios no controle do peso (LLUCH et al, 2000 apud BERNARDI, CICHELERO E VITOLO, 2005, p.89-90).

Ainda em relação a perda e ganho de peso corporal devido a restrição alimentar, em um determinado momento do livro *O Peso das Dietas* (2018, p.107-108), Sophie Deram alega ter tido a curiosidade de pesquisar sobre o porquê de os lutadores de sumô serem muito maiores do que o padrão físico japonês.

Segundo ela, as crianças escolhidas para participar não são obesas, pelo contrário, as selecionadas são todas magras, o processo de fazê-las engordar começa depois da seleção. Os lutadores vivem em um ciclo de privação e excessos. Eles têm direito a comer apenas duas vezes ao dia e quando se alimentam, comem até não serem capazes e tomar uma gota de água. O segredo, portanto, não é apenas comer muitas calorias, mas criar um clima de escassez seguido de exageros. Exatamente o que acontece quando entramos nestes ciclos de dietas e recaídas.

Em concordância com Deram (2018), Antonaccio e Figueiredo (2018, p.35) apresentaram uma pesquisa conduzida no fim da segunda guerra mundial (1939-1945) que ficou conhecida como o estudo de Minnesota, que manteve um grupo de homens em restrição alimentar por seis meses até que eles perdessem 25% do peso.

Ao final da experiência, os voluntários tiveram uma redução significativa do gasto energético de repouso. Isso significa que o corpo entendeu que deveria armazenar ainda mais energia, o que acarretou na retomada de todo o peso perdido, mas dessa vez em forma de gordura. Assim, pode-se dizer que a dieta provocou o efeito contrário ao desejado: engordar em vez de emagrecer, e assim, elimina-se também a massa magra. O estudo registrou ainda que esses mesmos homens ficaram mais irritados, briguentos e obsessivos em relação a comida.

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.35), asseguram ainda que, embora não seja o único fator, as pressões da vida moderna têm um efeito negativo na saúde mental, elevando os níveis de estresse e ansiedade dificultando-nos apreciar de verdade o que comemos, tendo em vista que todos os pensamentos julgadores como “Eu sou péssimo”, “Eu não consigo”, “Eu treino para poder comer”, “Eu não deveria estar comendo isto”, se baseiam em crenças e regras autoimpostas e podem ser um caminho direto para o sentimento de culpa, vergonha, desmerecimento, desamparo ou vontade de desistir de tudo e comer ainda mais.

De acordo com pesquisas da ONU (2017), o Brasil é o país com mais número de depressivos da América Latina e o segundo maior das Américas com 5,8% dos brasileiros em estado de depressão. Além disso, possui a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo, com 18,6 milhões de pessoas, ou seja, 9,3% da população convivem com o transtorno. Dentre as

principais causas desses desequilíbrios emocionais, estão as exigências e cobranças do trabalho e de familiares, a insatisfações pessoais e o sedentarismo.

Deram (2018, p.105-113) alega que essa preocupação com um padrão alimentar fixo que deve ser seguido, vai contra nosso instinto corporal de preservação. É uma luta contra seu cérebro animal para o qual a gordura é uma proteção. Para ela, é muito mais viável colaborar com seu equilíbrio e deixar o corpo decidir se ele está bem e com saúde, do que exigir uma perda rápida de peso, que só o deixará estressado. É um caminho mais tranquilo e vai impedir o conflito entre seu corpo e seu cérebro e assim, o indivíduo terá paz e uma vida mais equilibrada em relação ao seu corpo e a sua alimentação.

Segundo a Ph.D. é preciso olhar para a o problema com paciência e ver a perda de peso sustentável como algo que ocorre devagar e com saúde. Não é fácil encarar dessa forma neste mundo de consumo, uma vez que temos muita pressa e, ao contrário do que muitos sugerem, emagrecer não é uma questão de simplesmente pagar para ter o que deseja, pois o tempo do corpo é completamente diferente do seu tempo. Quanto mais o metabolismo for agredido com estresse, dietas restritivas e medicamentos, sofrendo alterações metabólicas constantes, mais tempo podem levar para emagrecer e atingir um peso saudável, e isso deixa o indivíduo preso ao círculo vicioso do efeito sanfona.

Analisando a figura 2, podemos refletir acerca do comportamento alimentar, o qual necessita ser rompido para que, de fato, o indivíduo tenha autonomia em relação à sua alimentação, sua fome e sua saciedade.

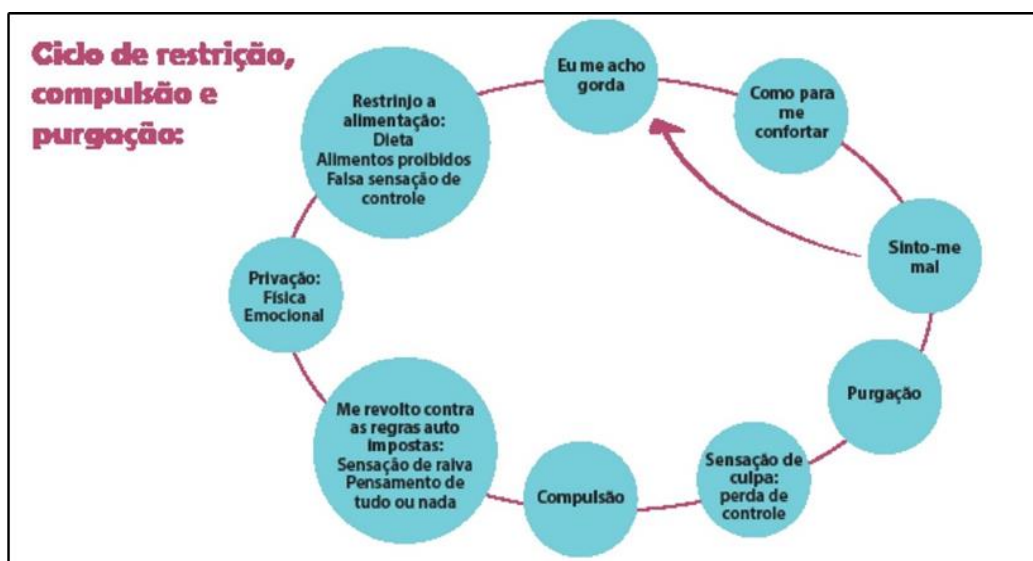


Figura 2: Ciclo referente às restrições, compulsões e purgações.

Fonte: Alvarenga et.al, 2015 adaptado pela Universidade Federal de Santa Catarina, 2019.

2.1.5 A DESCONEXÃO

É no mínimo intrigante perceber que hoje se festeje tanto a comida, seja nos programas de tv, dentro das casas ou entre amigos, mas que na prática, a nossa relação com ela seja tão conflituosa. De acordo com Antonaccio e Figueiredo (2018, p.37-38), o mundo está cada vez mais pesado e insatisfeito e, no entanto, as pessoas parecem não conseguir mudar o seu comportamento alimentar. É como se a comida perdesse seu papel essencial de nutrir nossos múltiplos aspectos, para promover exclusivamente a saúde física.

Segundo pesquisas, em parte, isso se deve ao que hoje se conhece como “nutricionismo”, a ideologia que sustenta que a chave para entender o alimento é o nutriente. Então em determinado momento, as atenções se voltam para as proteínas, depois para as gorduras, mais tarde para os carboidratos. Dessa maneira, os nutrientes e alimentos são classificados como bons ou maus, como foi visto anteriormente.

Como afirma Michael Pollan (2008), essa conduta acaba sendo só mais uma forma de dualismo, que não serve para mudanças de comportamento. Em vez de nos preocuparmos com os nutrientes, deveríamos simplesmente reduzir a quantidade de alimentos que tenham sido processados e privilegiar aqueles *in natura*. A vida moderna exige um equilíbrio entre eles.

Atualmente na nutrição, vive-se o desafio de encontrar alternativas para ajudar as pessoas a comerem melhor, a terem mais saúde e estarem mais consistentes e plenas em suas escolhas. Deram (2018, p.53) declara que as crenças e regras são tantas, que as pessoas acabam desorientadas e estressadas no momento de comer.

De tantas dúvidas que ouviu durante suas consultas, e com base em seus estudos e pesquisas, a Ph.D. (2018, p.53-56) em nutrição elencou onze dos maiores mitos, dietas milagrosas, truques e medos de alimentos “perigosos” que existem sobre a ciência da nutrição, que segundo ela, precisam ser desmistificados. São eles:

1. **Para perder peso, basta fechar a boca e malhar.** Durante décadas, foi transmitida a ideia de que devemos fechar a boca e fechar a boca e fazer atividade física para emagrecer. Nessa lógica, o peso é o resultado da soma de calorias ingeridas menos as que você gasta, mas não é tão simples assim. O corpo reage às leis da biologia, não da física. Todo estresse leva o corpo a se defender, se adaptar com um mecanismo de resistência, com o risco de engordar. Com isso fica muito mais difícil emagrecer a longo prazo e muito mais fácil engordar.

2. **O estômago e o metabolismo controlam o que comemos e nosso peso.** Isto não é verdade. Quem controla tudo, inclusive o peso é o cérebro.
3. **Fazer dieta emagrece.** Isso pode ser verdade a curto prazo. A dieta mexe com o cérebro e aumenta o apetite, desacelerando o metabolismo. O risco desta conduta é o ganho de peso a longo prazo. Essa é a explicação do “efeito sanfona”. Não é questão de falta de controle, disciplina ou fraqueza. Seu corpo não permite que você emagreça, sobretudo se houver perda de peso muito rápido. Como diz a pesquisadora finlandesa Kirsi Pietiläinen: “Fazer dieta é provavelmente um dos fatores da epidemia de obesidade”.
4. **Contar calorias ajuda a emagrecer.** Contar calorias retira de nós o prazer de comer e muda nossa relação com a comida. Comer se transforma numa tarefa. Caloria não quer dizer qualidade. As calorias dos diferentes alimentos não são iguais e o corpo não enxerga alimentos só como calorias, mas também como informação: 150 calorias de refrigerante não vão ser contabilizadas e entendidas pelo corpo do mesmo modo que 150 calorias de legumes e verduras. A quantidade de calorias é a mesma, mas o efeito no metabolismo é outro.
5. **Perder peso é uma questão de controle.** O controle que temos sobre nossa fome é temporário. Depois de perdermos peso, nosso cérebro aumenta a fome e desacelera o metabolismo para se adaptar a essa perda de peso. Esse ajuste do controle da fome pode despertar um apetite maior e até compulsões. Um estudo mostrou que uma dieta muito restritiva tem o poder de aumentar dezoito vezes o risco de se ter transtorno alimentar. Ou seja, o comportamento alimentar é tão importante quanto os nutrientes.
6. **Deve-se evitar gordura a qualquer custo.** A gordura dos alimentos não é vilã nem a única responsável pelo ganho de peso: não a gordura que comemos que vira gordura no corpo. Esse princípio da nutrição é provavelmente um dos maiores erros da nutrição atual. A gordura que comemos é digerida e quebrada no nosso organismo e é diferente daquela que nosso corpo produz. A gordura contida nos alimentos é essencial para o corpo funcionar bem. Um pouco de gordura na refeição aumenta a sensação de prazer e de saciedade e nos ajuda a comer menos. O nosso cérebro é constituído principalmente de gordura. Precisamos do colesterol para consertar o metabolismo: celular e hormonal. Da mesma forma, também precisamos de carboidratos, das proteínas e dos micronutrientes.
7. **Deve-se comer só alimentos light ou diet.** Os produtos light e diet não são muito interessantes, uma vez que o gosto deles traz pouca satisfação e o incentiva a comer mais. Comer determinados alimentos para tentar enganar o cérebro e o corpo não é uma boa ideia. Na maioria

desses produtos, retirou-se a gordura parcial ou completamente, e quando você retira a gordura da sua alimentação, lá se vai a responsável pelo gosto e pela suavidade dos alimentos. A indústria precisou descobrir como aumentar o paladar e o gosto bom desses produtos sem gordura. Assim, adicionou açúcar, farinhas, xarope de glicose, xarope de açúcar, etc.

8. **Ser magro ou gordo é uma questão de genética.** Seu DNA não é seu destino. A genética pode conduzir, sim, a uma predisposição ao ganho de peso, mas hoje está bem claro que temos a possibilidade de melhorar nosso meio ambiente e nossa qualidade de vida e assim modular a expressão dos nossos genes. O principal fator a atuar na expressão dos genes é a alimentação. Já foi comprovado que pessoas com grande predisposição à obesidade que levam uma vida saudável têm uma alimentação adequada e fazem atividade física não desenvolvem obesidade. Portanto pode-se afirmar que é possível sim melhor a expressão dos seus genes mudando seus hábitos.
9. **Comer de três em três horas emagrece.** Essa orientação não faz sentido quando há respeito ao corpo e entendimento de que ele não é um robô ou uma máquina que funciona de três e três horas. Ao fazer, por exemplo, um café da manhã reforçado, depois de três horas provavelmente não sentiremos fome. Agora, se nos obrigamos a comer, sem estar com fome, só porque se passaram três horas, isso sim, pode fazer-nos engordar. E, além disso, acarretará na desconexão com a fome física e a percepção entre ela e as outras fomes, como a emocional por exemplo.
10. **Comer carboidratos à noite engorda.** O carboidrato é o nosso combustível, nossa fonte de energia, e por isso deve estar presente em todas as refeições, junto com alimentos de outros.
11. **Beber água durante a refeição engorda.** Segundo Deram, somente uma pesquisa foi encontrada sobre esse assunto, e nela dizia que mulheres que se hidratam durante as refeições tendem a comer menos – falava-se de um ou dois copos. De que maneira isso faria alguém engordar?

Todavia, Deram (2018) e Antonaccio e Figueiredo (2018) afirmam que atualmente, o pensamento e atitudes dos profissionais de saúde em relação flexibilização na alimentação estão se modificando, mas ainda vivemos em uma cultura onde a maioria deles, foca no peso, nas calorias e nos nutrientes e se esquecem completamente de uma parte importante do ser humano: o comportamento.

Em relação ao nosso comportamento frente a comida, Ellyn Satter oferece uma contribuição interessante sobre como classifica-se o que comemos hoje. Baseada na teoria da motivação de

Maslow, do psicólogo americano Abraham Harold Maslow, o qual descreve como cada necessidade do ser humano influencia sua motivação, ao mesmo tempo em que cria outras necessidades, Satter desenvolveu uma pirâmide da necessidade de comida do ser humano (figura 3), a qual ordena de maneira hierárquica os seis pontos que mais pesam nas nossas escolhas alimentares:



Figura 3. Pirâmide hierárquica da necessidade de comida de Satter.

Fonte: [https://www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/56-hierarchy-of-](https://www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/56-hierarchy-of-food-need/)

[food-need/](https://www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/56-hierarchy-of-food-need/) Acesso em: 02 out. 2020.

Em primeiro lugar, na base da pirâmide, está a comida classificada como suficiente, ou seja, em quantidade adequada. Depois a aceitável, que é algo mais subjetivo, mas pode estar relacionado à qualidade nutricional e as normas sociais que determinam o tipo de alimento que devemos comer regularmente. Em terceiro está a acesso seguro a comida, seguindo pelo sabor, pela novidade e só por último pela funcionalidade.

De acordo com Antonaccio e Figueiredo (2018, p.38-39) isso quer dizer que apenas depois de garantir que a comida é suficiente, aceitável e segura, uma pessoa leva em conta o sabor do que

coloca no prato, e somente quando todas as outras necessidades foram atendidas considera-se fazer a escolha a partir dos nutrientes que ela contém e pelo efeito que promove no corpo.

Tendo isto em vista, as autoras (p.39) concluem que o comportamento, pensamento e postura na hora de comer, têm o poder de mudar as quantidades, a digestão e as escolhas do que colocar no prato. Además, observar e identificar quais são os motivos e os desejos que nos guiam, sem esquecer que nossas motivações e atitudes alimentares guardam raízes na história pessoal e familiar, nas tradições e no ambiente em que crescemos, é de extrema importância para uma vida alimentar mais prazerosa, atenta e saudável.

2.2 UMA NOVA ALTERNATIVA

Conforme afirma Antonaccio e Figueiredo (2018, p.24), nos últimos anos, pesquisas mostraram que alguns profissionais da nutrição começaram a incluir em sua abordagem prescritiva, uma postura acolhedora e facilitadora, que dá mais suporte sem ser detentora da verdade absoluta.

Em suas obras, as autoras pontuam que o papel dos nutricionistas, é acompanhar, ensinar e sugerir, no entanto, não há como ser soberanos em determinar como o indivíduo deve comer. Isto não significa incentivar uma alimentação autoindulgente, em que tudo é permitido, mas sim, estabelecer uma reconexão com a alimentação e encontrar um estado de equilíbrio que vai permitir ao indivíduo comer sem culpa, mas também sem exagero, fazendo-o sentir-se seguro para balancear informação nutricional e autoanálise, confiando na ideia de que cada um é o melhor especialista se si mesmo.

Um estudo publicado em 2018, trouxe a percepção dos profissionais de nutrição a respeito da prática clínica embasada na nutrição comportamental. A autora, Angela Sarraceni, contou com a participação de 32 nutricionistas na faixa etária de 20 a 50 anos. O tempo de formação variou de 1 a 30 anos em atuação profissional.

De acordo com os resultados da pesquisa, quando questionados sobre o motivo da busca de seu atendimento, 53,1% dos participantes, afirmaram que seus pacientes chegam ao consultório buscando tratamento para transtornos alimentares como compulsão alimentar periódica, anorexia ou bulimia.

Dos entrevistados, 46,5% alegaram que a maioria de seus pacientes não os procura visando a hipertrofia muscular, perda de gordura corporal ou tratamento de doenças crônicas, mas para melhorar a relação conflituosa com os alimentos e tratar o comer transtornado que os fazem sentir culpa ao se alimentar, e o método *Mindful Eating* ou Comer com Atenção Plena, foi a segunda

alternativa mais selecionada pelos nutricionistas para propor a esses pacientes um novo jeito de se relacionar com a comida, ficando atrás apenas do Aconselhamento Nutricional baseado na Entrevista Motivacional, cujo principal objetivo é aflorar as motivações internas do paciente para mudar determinado comportamento através do diálogo entre o mesmo e o profissional da saúde.

Alguns nutricionistas, participantes das pesquisas, argumentaram que as demandas atualmente são diversas, mas que seus objetivos são sempre utilizar uma abordagem comportamental, independente do objetivo do paciente, o foco é sempre voltado ao comportamento alimentar e jamais em uma prescrição restritiva.

Ao final da pesquisa, foi perguntado aos nutricionistas se estavam satisfeitos com a nutrição comportamental enquanto abordagem de trabalho, e uma das nutricionistas declarou: “é uma lufada de ar fresco na loucura que se tornou um atendimento em nutrição. Comer é como viver. Regras são importantes, mas quanto menos melhor”. (SARRACENI, 2018)

Outros profissionais participantes ressaltam a satisfação dos pacientes com o tratamento baseado na nutrição comportamental após passarem por diversas dietas restritivas e frustrantes. Eles defendem que este é o caminho para se trabalhar mudanças na alimentação sem impor e reforçar comportamentos transtornados, além de propor uma visão mais ampla do comer e do que influencia o comportamento alimentar da pessoa.

O comer com atenção plena não é direcionado por tabelas ou guias alimentares, mas pela própria experiência interna do indivíduo, que é única e intrasferível. Segundo Antonaccio e Figueiredo (2018, p.24), quem come com atenção plena, está atento ao sabor, a textura e ao processo de comer, vivendo uma experiência que envolve todos os sentidos e todas as partes do ser: corpo, mente e coração.

Esse método, baseado em pesquisas feitas por profissionais de *Mindful Eating* e Comportamento Alimentar no Brasil e exterior, propõe mudanças possíveis para pessoas reais. Em verdade, de acordo Antonaccio e Figueiredo (2018, p.25), a prática de *Mindful Eating* propõe muito mais perguntas do que oferece respostas. Primeiro porque cada indivíduo é único e não há uma só resposta que serve para todos. E em segundo lugar porque acredita-se que respostas surgem ao seu tempo, a partir de um olhar atento, paciente e compassivo em relação a si mesmo.

As nutricionistas ainda asseguram que é importante ter conhecimento que por mais que estas respostas possam nos servir hoje, provavelmente, algum dia irão mudar, como nós mudamos sempre. Por isso, inicialmente, a intensão é a de fazer uma reflexão geral da vida e quais pontos as mudanças são necessárias.

Mas por que será que é tão difícil para as pessoas mudarem seus comportamentos? Por que apenas ter acesso e orientação sobre informação nutricional, calorias e prescrições dietéticas não é suficiente para realizar as mudanças que queremos? A resposta é, não há como mudar sem vivenciar ou encontrar um sentido na mudança. Deram (2018) afirma: “Saber não é suficiente para fazer”.

É como acontece cada vez que aprendemos uma coisa nova. No início, aprender algo parece difícil, é necessário estar focado em cada detalhe para conseguir fazer, gasta-se bastante energia e, muitas vezes, isso até nos causa estresse ou a sensação de que não vamos conseguir. Mas, aos poucos, o cérebro vai automatizando os comportamentos e a pessoa já não tem que pensar tanto, faz tudo, ou quase tudo de maneira automática. Isso acontece com o treino. A repetição ensina o cérebro a construir trilhas para que em determinadas situações, ele possa agir automaticamente a nosso favor.

2.2.1 MINDFULNESS E MINDFUL EATING

Girard e Feix (2016, p.97) declaram que o termo *mindfulness* é uma tradução inglesa da palavra *Sati* no idioma *Pali*. O *Pali* é a língua original dos ensinamentos de Buda. A palavra *Sati* sugere estar atento, atenção ou lembrar, e *Pali*, significa recordar-se continuamente do seu objeto de atenção. O conceito de *mindfulness* provém da filosofia oriental budista, e é o principal ensinamento dessa tradição. Buda não tinha outros instrumentos além de sua mente, corpo e experiência, e então, aprofundou o uso destes recursos naturais para investigar a natureza do sofrimento e da condição humana.

Cultivar o *mindfulness* através da prática da meditação tem uma longa história nas tradições espirituais, onde se descreve esta prática como um método disponível para reduzir o sofrimento e encorajar o desenvolvimento de qualidades positivas, tais como a consciencialização, *insight*, sabedoria, compaixão e equanimidade.

Ser consciente, *mindful*, é despertar e reconhecer o que está acontecendo no momento presente com uma atitude amistosa. É uma habilidade que permite ser menos reativo a maneira de se relacionar com as experiências. Pode ser entendido também, como uma qualidade mental que deve ser desenvolvida e cultivada através da prática de meditação.

De acordo com estudos passados e recentes, a prática de *mindfulness* permite não só lidar com situações clínicas mais complexas, como também com as situações do cotidiano, uma vez que propõe ao indivíduo uma nova maneira de abordar seus potenciais de atenção e estabelecer um relacionamento com sua experiência de vida presente, com a finalidade de diminuir a tendência e

identificação com pensamentos disfuncionais, permitindo que o mesmo perceba o surgimento de estados corporais e psicológicos que as experiências do dia a dia condicionam, assim, o sujeito passa a desenvolver a capacidade de identificar tais estados, podendo escolher a melhor forma de responder a estas experiências de uma forma mais equilibrada e menos impulsiva.

“O objetivo de abordagens baseadas em *mindfulness* é a flexibilidade psicológica, a capacidade de o indivíduo agir em busca de coisas importantes para sua vida, mesmo na presença de pensamentos, sentimentos e sensações difíceis que possam surgir”. (GIRARD E FEIX, 2016 p.98)

Demarzo e Campayo (2017) defendem que a atenção plena se associa à promoção da saúde, por permitir o desenvolvimento de habilidades individuais que podem propiciar a tomada de decisões favoráveis à qualidade de vida. Segundo eles, assim como o conceito de promoção da saúde e autocuidado, a prática de *mindfulness* relaciona-se como desenvolvimento da autonomia e do empoderamento.

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.45-46) abordam em seu livro que no final dos anos 1970, quando cientistas do ocidente começavam a se interessar pelos efeitos da meditação na saúde, o professor de medicina Kabat-Zinn, passou a ensinar técnicas inspiradas no zen-budismo para o controle do estresse e a redução das dores crônicas. Foi assim que surgiu o Programa de Redução de estresse Baseado em *Mindfulness*, do inglês *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), e é dele que derivam vários outros programas de *mindfulness*, termo que foi traduzido para o português como atenção plena.

Ainda segundo as autoras, as técnicas de atenção plena são uma sabedoria milenar mencionada na maioria das filosofias antigas e tradições espirituais, principalmente em países orientais, mas não se pode dizer que seja algo exclusivo do budismo. Já a utilização do termo *mindfulness* e sua ocidentalização, são acontecimentos mais recentes. O que Kabat-zinn fez foi adaptar e criar um método a partir do conhecimento das tradições, fora de um contexto religioso ou espiritual, abrindo portas para a popularização desse tipo de prática no mundo ocidental.

A palavra *mindfulness*, portanto, pode se referir tanto a modelos como o MBSR, que tem estrutura e duração definidas, como também à capacidade inata do ser humano de estar totalmente envolvido em uma experiência.

É como uma criança comendo um chocolate, acrescenta Antonaccio e Figueredo (2018, p.46). Ela está inteiramente envolvida nesse processo de saborear, cheirar e sentir a textura do

alimento nas mãos, na língua, mas não precisa se esforçar para prestar atenção. É algo natural e simples, sem nenhum tipo de crítica ou julgamento.

Kabat-zinn explica que, nesse modo de estar, não há nada que precise ser mudado, nenhum lugar melhor a alcançar. Por mais que já tenhamos o registro dessa habilidade, ela pode ser reaprendida e treinada.

Uma maneira de fazer isso se dá por meio da meditação. De acordo com as autoras de *Mindful Eating* (2018, p.46-47) existem diversos tipos de meditação, e em comum, eles envolvem direcionar a atenção a algo. Nas meditações baseadas em *mindfulness*, o foco está na respiração e nas sensações físicas do corpo:

Coloque-se em uma posição como, de maneira que o corpo possa ficar firme e ao mesmo tempo relaxado. Feche os olhos. Faça algumas respirações mais profundas e comece a perceber o contato do corpo com o chão ou a cadeira, a temperatura da sua pele, o toque do tecido da sua roupa e outras sensações físicas que possam estar presentes. Aos poucos, agora respirando normalmente, tome consciência da sua respiração. Perceba o ar mais frio entrando pelas narinas e o mais quente saindo delas, os movimentos do tórax e do abdome. Siga o fluxo natural de entrada e saída do ar, sem alterá-lo, apenas observando e tomando consciência dele. Pratique por alguns minutos e, antes de terminar, leve outra vez a atenção para as sensações do corpo, percorrendo da cabeça aos pés. Abra os olhos no seu ritmo e perceba como se sente.

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.46) asseguram que, quando a pessoa faz um experimento desses, o que encontra não é nada além de si mesmo. Talvez até perceba alguma dor ou desconforto em alguma parte do corpo, observe sensações estranhas, sinta-se inquieto, entediado ou com sono.

As nutricionistas dizem que é muito comum confundir *mindfulness* com fazer uma coisa de cada vez ou em um ritmo muito lento. De fato, desacelerar e dar prioridade as tarefas contribui para uma atitude de atenção plena.

A pediatra e monja americana Jan Chozen Bays, uma das pioneiras no uso de ferramentas *mindfulness* na alimentação, sugere que reduzir a velocidade e comer sem distrações são pontos fundamentais para o *mindfull eating*. Mas não se trata somente disso. De acordo com a monja, é possível realizar pouquíssimas atividades sem pressa nenhuma e ainda assim, ter a mente em outro lugar. Por esse motivo, cultivar esse estado pode ser simples, e ao mesmo tempo desafiador, especialmente se observarmos que o mundo ao redor está sempre incentivando a desconexão entre mente e corpo.

A atenção plena pode ser aplicada a quase tudo o que fazemos, ao andar, ao repousar, ao se relacionar, e a mesma dinâmica pode ser estendida as nossas experiências alimentares. Conforme explica Antonaccio e Figueiredo (2018, p.49), o método *mindful eating* ou comer com atenção

plena, surge a partir das pesquisas que apontam benefícios de *mindfulness* para a saúde física, mental e emocional, entre eles o controle das dores crônicas, estresse, ansiedade e depressão, além do tratamento da obesidade e a redução da compulsão alimentar.

Podemos dizer que o *mindfull eating* é o *mindfulness* adaptado e aplicado ao ato de comer ou a um contexto relacionado à comida, uma vez que ele nos ensina a ficarmos atentos e conscientes a cada sensação da experiência com a comida, pois só por meio desse olhar interno, conseguimos ser hábeis para acessar nossa fome e nossa saciedade (ANOTONACCIO, FIGEUIREDO, 2018, p.49).

Almeida e Assumpção (2018) reuniram vários estudos em seu trabalho, como objetivo de avaliar a eficácia da prática *mindful eating* no tratamento do transtorno de compulsão alimentar, da anorexia e bulimia nervosa e da obesidade.

Por meio da análise dos estudos avaliados, observou-se que as intervenções com *mindful*, no geral, apresentaram benefícios tais como: (1) aumento do autocontrole, (2) aumento da autoeficácia para perda de peso, (3) influência da escolha na quantidade de comida, (4) redução da impulsividade ao escolher um alimento, (5) redução do IMC e (6) promoção de mudanças saudáveis no comportamento.

Confirme apontaram as autoras, as pesquisas com *mindful eating* para o tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) e da obesidade sugeriram resultados animadores, uma vez que evidenciaram melhora no autocontrole e na redução da impulsividade para escolher um alimento, fatores estes que, se não forem controlados, contribuem para o desencadeamento da compulsão alimentar. Portanto, o treinamento em *mindful eating* pode ser útil, como estratégia preventiva e interventiva na redução de frequência dos comportamentos compulsivos ligados à escolha de alimentos.

O estudo de Hendrickson e Rasmussen (2013) demonstrou que, pelo menos temporariamente, um breve treinamento em *mindful eating* desempenha uma redução dos padrões impulsivos na escolha de alimentos. Estar ciente dos estímulos e comportamentos alimentares é importante e pode contribuir para o tratamento da obesidade. Além disso, a redução de peso e do IMC são parâmetros essenciais no tratamento de pacientes com excesso de peso.

No estudo de Chung e colaboradores (2015), foi possível verificar nos relatos dos participantes que após o treinamento, eles (1) sentiram mais controle sobre como e o que comiam, adquirindo mais autoconfiança, (2) aumentaram a consciência dos pensamentos e sentimentos relacionados à alimentação e (3) descreveram estarem observando a si mesmos ao longo do dia, se

atentando a uma alimentação mais saudável ao invés de ficarem com o foco no controle sobre o que comer.

Segundo os resultados das pesquisas de Almeida e Assumpção (2018), o método *mindful eating*, possibilitou que os participantes ficassem mais conscientes das escolhas alimentares deles e, à medida que essa consciência aumentava, tornavam-se mais atentos às mudanças que deveriam ser feitas em relação à autossabotagem de pensamentos e comportamentos.

É possível dizer então, que essa abordagem passa pelo modo particular de comer, de fazer a comida e de pensar sobre ela. Antonaccio e Figueiredo (2018, p. 22-23) afirmam que o intuito é oferecer outras possibilidades para que as pessoas consigam melhorar a relação delas com o corpo e a comida. E o saldo dessa história será provavelmente mais qualidade de vida, menos culpa e mais prazer em comer.

As autoras reiteram dizendo que, a ideia não é jogar fora tudo o que já construiu em relação a alimentação e criar um novo método ou sistema. Trata-se, de olhar para o seu próprio sistema e ver o que não está funcionando, o que é saudável e harmonioso, o que não está bom e, o por que não está bom. É assim que o indivíduo poderá promover as mudanças necessárias e desejadas.

“Quando se tem uma boa a sua relação com a comida, a pessoa não pensa o tempo todo em comer, isso não ocupa todas as suas conversas, não vira obsessão e se alimentar torna-se parte natural e agradável da rotina” (ANOTONACCIO, FIGEUIREDO, 2018, p.23).

É importante termos também em mente que este método não é uma dieta, mas uma maneira de se relacionar melhor com seu corpo e com a comida. Assim como devemos reconhecer, que não somos máquinas ou computadores onde se instala uma forma padrão de comer. Portanto, como seres humanos, que cometem erros e acertos a todo tempo, devemos escolher o que vamos colocar no prato e para isso, é preciso aprender a prestar atenção no que comemos, sentimos e observamos acontecer com a comida no nosso corpo.

Conforme afirma as autoras de *mindful eating* (2018, p.96-97), no início da jornada, a ansiedade e a autocrítica são duas sensações que podem atrapalhar bastante em um primeiro momento.

Segundo elas, correr pressupõe um lugar a chegar, o que não é objetivo. Portanto, é preciso estar atento para que a ansiedade e a vontade de acelerar o processo não o enganem. E a vigilância também deve estar presente em relação à autocrítica que se manifesta em pensamentos negativos em relação a você mesmo, seguidos da sensação de fracasso.

Uma orientação dada pelas autoras nestes casos é realizar um “jejum ou *detox*” de notícias. Sabe-se que hoje a exposição às mídias é excessiva e diversos autores apontam como isso aumenta consideravelmente a ansiedade, especialmente quando a informação é ruim ou triste, de alguma maneira experimentamos uma espécie de sofrimento também e esse efeito pode interferir na alimentação.

2.2.2 OS SETE PILARES DO *MINDFULL EATING*

Com o objetivo de aprofundar no estado mental propício a prática *mindful*, existem sete princípios ou qualidades da mente descritos por Jon Kabat-Zinn, que estão presentes no livro *Mindful Eating* (2018, p.57-61). São eles:

1. **O Não Julgamento:** A ideia é basicamente, trocar uma postura crítica pela de respeito, que permita acessar o que se conhece como sabedoria interna. É tornar-se flexível as situações que são impostas. A mente tende a categorizar tudo automaticamente, nossos próprios comportamentos, emoções e pensamentos, e também os das outras pessoas. As autoras de *mindfull eating* (2018) alegam que na hora de comer, o caminho é, em vez de julgar e criticar como por exemplo: “acabei de almoçar uma lasanha, eu não deveria está comendo sobremesa”- conferir o que diz e sente o próprio corpo e então, dará a ele uma resposta adequada, que pode ser naquela situação comer ou não a sobremesa. E é nesse momento que entra também, a questão de entender o que sentimos, e não apenas o que pensamos, afinal, nossos pensamentos interferem no que sentimos, e sendo eles julgadores, nos farão sentir mal e irão interferir em nossas atitudes em relação a comida. Claramente nosso cérebro não vai parar de dar “vereditos” de uma hora pra outra, mas a prática consiste em notar e observar quando os pensamentos julgadores aparecem, sem reagir a eles impulsivamente.
2. **A Paciência:** Transformações demandam disciplina e tempo de prática, e com o *mindfulness* não é diferente. É preciso aceitar que cada um aprende e se desenvolve em seu próprio ritmo. Hoje não necessariamente você estará mais presente que ontem, uma vez que mudamos o tempo todo, a cada momento. É natural perder a paciência por não perceber nenhum benefício depois de um tempo de dedicação, ou por reconhecer que estamos fazendo justamente aquilo que nos propusemos a não fazer, como ignorar nossos sinais de fome e saciedade, mas o importante é manter-se firme, paciente e consciente de que tudo isso faz parte de um novo processo, um novo estilo de viver.

3. **Mente de principiante:** Essa qualidade ressalta a importância de sermos receptivos, de cultivarmos uma mente fresca, curiosa e aberta. Aqui, vale resgatar na memória a sensação de quando tudo era novo e observar como nos tornamos abertos às possibilidades que se apresentam. A primeira vez tem a vantagem de haver nenhuma referência anterior, reduzindo as expectativas. É comum acreditarmos que já sabemos como é determinado alimento, qual é o seu sabor, mas cada experiência é diferente, pois estaremos vivendo um momento diferente na vida.
4. **A Confiança:** O princípio da confiança nos confere a capacidade de acreditar nos nossos sinais e responder a eles, mesmo que isso nos leve a atitudes que não sejam as melhores para nós. É dar créditos a sua intuição e reconhecer que você é a maior autoridade no que diz respeito ao seu corpo e a seus sentimentos. Não quer dizer que devemos simplesmente ignorar qualquer orientação externa, o auxílio de um profissional como guia para a saúde e a alimentação é sempre muito bem-vindo. No entanto ninguém melhor que você pode dizer quais as sensações físicas, os pensamentos e emoções que sente ao comer algo. Claro que os erros e deslizes irão surgir, mas por meio deles nós aprendemos nos conhecemos melhor.
5. **Não Resistência:** *Mindfulness*, assim como qualquer tipo de prática que envolva meditação, não se caracteriza por ser um meio para chegar a um fim. Certamente os objetivos podem ser atingidos, mas de maneira natural, sem que estejamos apegados aos resultados e sem resistir ao que está sendo colocado hoje, do modo como está.
6. **A Aceitação:** Quando aceitamos algo, não desperdiçamos energia negando ou resistindo, dessa forma, sobra mais espaço para uma postura de mudança positiva. Aceitar é também ver as coisas como elas realmente são. Isso inclui aceitar quem somos, as vontades e os desejos que sentimos, assim como os pensamentos e emoções que temos. Mesmo quando você se propõe a sentar e comer com atenção plena, as distrações irão surgir, seja uma briga entre os filhos, uma mensagem no celular. Aceite, e então volte novamente ao processo.
7. **O Desapego:** Esse é um conceito muito relacionado a aceitação e a não resistência. Ele diz respeito a não se prender a pensamentos ou emoções, a não valorizar demais alguns aspectos da experiência e rejeitar outros, ou seja, é aprender a deixar e aceitar as coisas, as situações e as pessoas como elas realmente são.

2.3 DA TEORIA À PRÁTICA *MINDFUL EATING*

De acordo com seu trabalho de pesquisa, Rodrigues (2019, p.33) alega que a visão da Nutrição Comportamental compreende que o indivíduo terá o poder de alterar seu comportamento quando estiver se sentindo pronto. Nesse caso, considera-se que a mudança de comportamento não depende de processo educativo, tampouco de persuasão, ou seja, quando a mudança em si não é compatível com os valores da pessoa, e com seus desejos pessoais, o caminho provavelmente será penoso.

A autora ressalta as mudanças não dependem de força de vontade e menos ainda de julgamentos externos, todavia, deve ser constituído por etapas simples, e que as mesmas sejam valorizadas, já que é impossível dissociar a influência do ambiente externo, o que costuma ser um dos principais obstáculos para que as mudanças ocorram.

As autoras de *Mindfull Eating* (2018, p.89-96), também argumentam que, para dar início a prática de *Mindful*, deve-se começar exatamente de onde a pessoa se encontra agora. Deve-se considerar os seus hábitos, a maneira como se relaciona com a comida hoje, e o quanto ouve seus sinais internos. E afirmam que, mais que a comida, essa é uma oportunidade de olhar para sua vida a partir de uma perspectiva mais ampla. A qualidade do seu sono, o espaço na sua vida que você dedica ao lazer e a sua saúde de maneira geral são fatores que influenciam e são influenciados também pelo comportamento alimentar, a sua maneira de comer.

Segundo elas (p.90), este é um processo com começo e meio, não há uma linha de chegada. E é importante se permitir construir um caminho melhor e mais confortável para si, respeitando o próprio ritmo. Lembrando que, *mindfulness* não é apenas uma ideia, uma estratégia ou uma meditação que pratica-se de vez em quando, mas sim, um estilo de vida, de comer e de se relacionar com a comida, e como tudo o que nos ajuda a sair do piloto automático, requer treino e persistência.

A seguir, estão, majoritariamente, algumas estratégias e exercícios guiados do método *Mindful Eating* retirados da obra *Mindful Eating – Comer Com Atenção Plena*, publicada no ano de 2018 pelas nutricionistas e pesquisadoras no campo da nutrição comportamental Cinthya Antonaccio e Manoela Figueiredo. O intuito é auxiliar o indivíduo a colocar em prática as mudanças alimentares desejadas. Não importa se a transformação for uma etapa de cada vez, e nem mesmo quanto tempo isso pode levar, o importante é que esse comportamento se torne parte da rotina.

2.3.1 OBSERVAÇÃO DOS HÁBITOS E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES

2.3.1.1 AUTOCOMPAIXÃO, SILÊNCIO E MEDITAÇÃO

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.167-171), mencionam que a prática de autocompaixão, silêncio e meditação tem extrema importância para o início da jornada *mindful*. De acordo com elas, estas três palavras, estão na base de uma postura *mindful* em relação à vida. Não se julgar é mais que um mero detalhe para quem realmente deseja comer com atenção plena. Tão importante como enxergar com clareza os padrões que hoje orientam nossas atitudes é não nos depreciarmos por causa deles. A imperfeição é pare da condição humana.

Ainda segundo a obra das nutricionistas, todos nós já nos sentimos inadequados ou insatisfeitos, pois provavelmente, já experimentamos pensamentos autocríticos que os colocam para baixo, que insistem em afirmar que não somos suficientes bons, que falhamos. Na relação com a comida, isso acontece com bastante frequência quando reparamos que os padrões que nos acompanham na vida geralmente são os mesmos que se manifestam na nossa relação com a comida.

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.167), complementam dizendo que criada e nutrida pela nossa mente, nossa porção perfeccionista faz julgamentos rígidos sobre o que e como deveríamos ou não ter comido. E, cada vez que essa espécie de vigia entende que não agimos de maneira correta, uma série de emoções tende a vir à tona. Como culpa, tristeza, raiva. Pode até ser que sua vontade consciente seja ver a si mesmo de uma maneira positiva, mas a tendência à autocrítica se sobrepõe.

Por isso, é importante aprender a lidar com essa exigência interna e com as emoções que ela nos desperta. Talvez o mais fácil ou simplesmente o habitual seja criticá-los e achar que estamos fazendo tudo errado. Mas o quanto isso nos ajuda a mudar de verdade?

Com exemplo, as autoras de *Mindful Eating* (2018, p.168) questionam: Se um amigo, ou alguém da família vem contar um problema, como você o acolhe? Será que conseguiria respeitar um momento difícil seu desse mesmo modo, com todas as emoções que ele envolve, se tratando de maneira mais acolhedora e compassiva? Portanto, você pode sim, estar sensível ao próprio sofrimento, reconhecer que ele faz parte da vida e agora de maneira mais gentil possível, a fim de aliviá-lo. E isto é o que se chama de autocompaixão.

A americana Kristin Neff, que é professora de psicologia educacional na universidade do Texas, contribui para o livro *Mindful Eating* (2018, p.168-170) dizendo que uma das coisas mais maravilhosas sobre a autocompaixão é que ela permite abrir o coração de uma vez por todas.

Segundo ela, a autocompaixão está associada à melhora da resiliência, ou seja, ajuda a lidar com as próprias dificuldades, e da percepção de si mesmo. É a possibilidade de nos sentirmos bem, sem nos considerarmos melhores ou piores. É o que conecta uns aos outros quando sentimos que falhamos ou quando estamos sofrendo, sem suprimir a dor ou, ao contrário, criar um grande drama em cima de um sentimento. Em outras palavras, essa é a chave para sermos gentis com nós mesmos e nos sentirmos bem aqui e agora, no momento presente.

Conforme Antonaccio e Figueiredo (2018, p.170) sugerem, na hora de comer, algo simples que pode ser incorporado à rotina é a agradecer, em silêncio mesmo, mentalmente, ou do jeito que preferir. Apenas olhe para o alimento, agradeça por aquela refeição e deseje o bem a quem a preparou. Nutrir esse tipo de emoção é parte da construção de qualquer mudança positiva.

Quanto a silenciar e meditar, pode-se dizer que são conceitos que estão inteiramente associados. Segundo as autoras (p.170), um bom começo na prática de meditar é focar sua atenção a respiração e permanecer em silêncio por alguns períodos e claro, experimentar a arte de não fazer nada, contemplando apenas o ócio.

Algumas pessoas creem que a meditação seja algo acessível apenas para os monges ou seres espiritualmente evoluídos, mas isto não é verdade. A meditação está disponível para todos e todos podem se beneficiar dela.

O mestre zen-budista Thich Nhat Hanh diz:

Precisamos de silêncio tanto quanto de ar. Se nossas mentes estão repletas de palavras, imagens e pensamentos, não há espaço para nós mesmos. Com ruídos chegando por todos os lados, encontrar tempo para o silêncio tornou-se quase uma raridade. Muitas vezes, há uma busca constante por informação e por outros estímulos, justamente para evitar aquilo que acontece quando silenciamos: temos que nos encarar e olhar para os nossos sentimentos. (HANH, 2015 apud ANOTONACCIO, FIGUEIREDO, 2018, p.170)

Em *Mindful Eating* (2018, p.171), as autoras relatam que quando perguntaram a Buda o que ele havia ganhado com a meditação, a resposta foi: “Nada. Mas deixe-me dizer o que perdi: ansiedade, raiva, depressão, insegurança, medo da velhice e da morte”.

Portanto, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.172) afirmam que a prática *mindfulness* nos permite a auto-observação e a descoberta do nosso silêncio interior. Quando encontramos esse espaço dentro de nós, não apenas nos alimentamos de maneira mais cuidadosa e consciente, como também ajudamos a criar um espaço de bem estar para nós mesmos e para todos aqueles que estão ao nosso redor. Como a própria ciência já vem demonstrando, ganha a mente, a saúde e o mundo, e isso deixa de ser apenas um desejo, e se torna uma prioridade.

Desse modo, pode-se dizer que a chave para mudanças permanentes está em entender a mudança de comportamento como um processo e não como um evento isolado. E como todo processo, requer aceitação, tempo e conexão.

Como alegam Antonaccio e Figueiredo (2018, p.49-51), a atenção plena na hora de comer, possibilita uma sintonia e sutileza que nos tornam cada vez mais conectados ao ritmo e às informações do nosso corpo. As escolhas e a qualidade nutricional dos alimentos são essenciais e contribuem para nossa saúde, mas como comemos e o que sentimos quando comemos é tão importante quanto.

2.3.2 IDENTIFICAÇÃO DA NECESSIDADE DE MUDANÇA

2.3.2.1 EXERCÍCIO DA UVA-PASSA

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.53-54) dizem que coincidência ou não, um exercício clássico de *mindfulness*, feito com o propósito de provar a diferença entre realizar uma ação em um estado habitual e fazer a mesma coisa com atenção plena, tem como protagonista um pequeno alimento. Para realizar este exercício, tudo que precisa é de um punhado de uvas-passas.

Segundo Rodrigues (2019, p.52), o objetivo do exercício da uva-passa é mostrar que ao direcionar a atenção para os detalhes do alimento é possível evitar que os pensamentos fiquem pulando de um para o outro. A mente, em geral está ocupada com pensamentos do passado ou do futuro, e isso é comum na hora de se alimentar.

Exercício da uva-passa
1. Feche os olhos ou mantenha-os semiabertos fixando seu olhar no chão em frente a você e respire fundo duas ou três vezes.
2. Fique atento a as respiração. Depois abra os olhos, pegue uma uva-passa e olha para ela como se nunca tivesse visto uma antes. Examine as cores, a textura dela na sua mão.
3. Feche os olhos novamente, respire fundo e relaxe. Leve-a ao nariz e a boca, sinta o cheiro da uva-passa, sinta a textura delas nos lábios, preste atenção em qualquer pensamento ou sentimento que surjam. Note pensamentos a respeito de gostar ou não de uva-passa.

<p>4. Coloque-a na boca, mas não mastigue ainda. Veja como é a sensação dela dentro da sua boca. Movimente-a dentro da boca e sinta a superfície dela, só depois, comece a mastiga-la devagar. Repare como é experimentar se o sabor muda conforme você mastiga.</p>
<p>5. Quando estiver pronto para engolir, observe a experiência. Depois que você engole, ainda há qualquer sensação ou saber? Esteja atento as reações no seu corpo, na sua boca e ao fato de que seu corpo incorporou o peso e a energia de somente uma uva-passa.</p>
<p>6. Abra lentamente os olhos e pegue agora a segunda uva-passa. Examine-a, sinta o cheiro. Alguma coisa mudou? Feche os olhos, perceba qualquer pensamento ou sentimento que surgirem.</p>
<p>7. Comece a mastigar, observe as semelhanças e as diferenças em relação a primeira uva-passa e as experiências de prazer e de satisfação ou insatisfação. Quando estiver pronto, engula, notando qual é o ponto em que não pode mais sentir a uva-passa descendo por sua garganta.</p>
<p>8. Abra os olhos e pegue a terceira uva-passa, você pode escolher comê-la ou não. Preste atenção em como você toma essa decisão.</p>
<p>9. Se decidiu comê-la, pratique outra vez a experiência de comer com atenção. Senão, simplesmente atente-se a sua respiração, pensamentos, sentimentos e sensações em sua boca ou em outras partes do corpo.</p>

Tabela 1: Exercício da uva-passa.

Fonte: Adaptado pela autora de Antonaccio e Figueiredo, 2018 e Rodrigues, 2019.

2.3.2.2 MUDANÇAS DE PENSAMENTOS

Em conformidade com Antonaccio e Figueiredo (2018), Deram (2018, p.100) encoraja as pessoas a retomarem a confiança em si mesmo e notar como isto tornará o dia a dia mais agradável.

Segundo as estudiosas no assunto, resgatar ou estabelecer de imediato a confiança no nosso corpo não é tarefa fácil e não acontecerá de um dia para o outro, mas acontecerá com o tempo.

“Cuide do seu cérebro, pois ele controla tudo. Portanto, evite maltrata-lo e estressá-lo. Por um fim nos conflitos contra o corpo, pode ser um grande alívio e irá liberar tempo e disposição para o que realmente é importante.” (DERAM, 2018, p.100)

Desta maneira, uma estratégia para reconciliar-se com a mente e o corpo é treinar o cérebro para transformar pensamentos negativos em relação ao alimento, em positivos, como mostra a tabela a seguir:

Pensamentos Negativos	Pensamentos Positivos
Comer não é tão importante.	Comer é uma prioridade, é essencial para a vida.
Dedicar-se apenas a comer é perda de tempo.	O momento da refeição é um tempo precioso para satisfazer necessidades básicas como fome e prazer.
Comer fazendo outra coisa é aproveitar o tempo.	Fazer todas as refeições é prioridade, ao pular alguma, sente-se fome, fraqueza, dores de cabeça...
Não comer é um sinal de superioridade.	Ficar resistindo a comida não traz benefícios a saúde.
Ser indiferente em relação a à comida é exercer autocontrole.	A comida é muito importante para saciar a fome e o apetite, e também para compartilhar momentos únicos e especiais com pessoas queridas.

Tabela 2: Pensamentos negativos e positivos em relação a comida.

Fonte: Satter, 2008 apud Antonaccio e Figueiredo, 2018.

2.3.2.3 DIÁRIO DA SEMANA

De acordo com Antonaccio e Figueiredo (2018, p.74) analisar, por exemplo, o dia de ontem, observando quantas refeições foram realizadas a mesa, quem as preparou, se você comeu o que tinha vontade é uma atitude importante e que deve ser colocada em prática pra quem deseja se tornar um comedor *mindful*. Independentemente de como tenha sido, respeite o que passou, olhe para o que considera que não o deixa feliz e então estipule mudanças possíveis para melhorar.

As nutricionistas complementam dizendo que às vezes acontece de a pessoa ter uma relação positiva e saudável com a comida, mas deixa passar os detalhes, como não fazer uma pausa para o lanche ou esquecer-se de beber água ao longo do dia, mesmo tendo fome e sede, apenas porque perdeu o hábito. São pequenas desconexões que podem ser responsáveis pelos excessos, pelas

sensações desconfortáveis em relação ao próprio corpo, por oscilações de peso, melhora e piora de alguns aspectos de saúde.

Neste sentido Antonaccio e Figueiredo (2018, p.85), orientam que a produção de um diário da semana (figura 6) é uma atitude que irá auxiliar entender melhor os hábitos alimentares e visualizar os mecanismos de fome e saciedade. Assim fica mais fácil colocar em prática as mudanças desejadas. Mais que um daqueles recordatórios alimentares tradicionais, essa é uma ferramenta para automonitorar o que não está bom. A coluna dos pensamentos e sentimentos nem sempre precisa ser preenchida, mas isso pode ajudar a elaborar seu plano de mudança.

REFEIÇÃO	O QUE COMEU	QUANTO COMEU	FOME (0-10)	SACIEDADE (0-10)	PENSAMENTOS E SENTIMENTOS
café da manhã					
lanche					
almoço					
lanche					
jantar					

Figura 4: Diário da semana.

Fonte: Antonaccio e Figueiredo, 2018.

2.3.2.4 ATENÇÃO PLENA EM AMBIENTES SOCIAIS

As cidades estão cheias de situações que se relacionam ao comer e que são parte da nossa rotina. Sair para jantar com familiares ou amigos, frequentar eventos de trabalho, fazer compras na feira ou no mercado. Tendo isto em vista, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.113-114) discorrem sobre como é possível estar mais atento e conectado também nessas horas.

De acordo com as estudiosas na área, observar e se questionar é fundamental para promover mudanças, mas identificar o que gostaríamos de mudar não significa que a mudança seja um processo fácil e rápido.

Ao fazer compras, por exemplo, percorrer as prateleiras e selecionar os alimentos para o carrinho quando estiver saciado provavelmente vai protegê-lo de fazer escolhas desatentas. Outra estratégia inteligente e atenta que pode ser colocada em prática é priorizar os corredores laterais, isso porque os produtos *in natura* costumam estar nas extremidades. Quando começamos as compras, estamos mais dedicados e pacientes. Portanto, podemos escolher com curiosidade e atenção uma variedade de verduras, frutas, peixes, aves e carnes. Depois, a tendência é ter um pouco mais de pressa e esse momento pode ser deixado para as demais fileiras do mercado. Todos esses detalhes podem até parecer insignificantes, mas acabam interferindo significativamente na quantidade, na forma e no tipo de alimento que você vai consumir.

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.114) alegam ainda que é possível aplicar uma lógica parecida aos eventos sociais. Segundo elas, em comemorações do trabalho em um restaurante ou bar, uma estratégia é ficar em silêncio e fazer uma respiração profunda antes de entrar no bar, ao acomodar-se pedir uma água. A garrafa e o copo ocuparão o lugar do *chopp* ou refrigerante enquanto você pode ver com calma o cardápio e avaliar sua fome e vontade. Não quer dizer que você precise se ausentar das conversas ou algo assim. Isto é um auxílio para dar-se o tempo necessário e não ser consumido pela situação - muitas bebidas e petiscos que nem sempre agradam.

Em resumo, avalie o tamanho da sua fome e o quanto de comida será necessário para supri-la antes de comer, não durante ou depois. Tudo bem escolher o que quer que seja do cardápio ou da mesa, desde que tome a decisão com atenção e assuma a responsabilidade por ela. Uma vez que a comida é servida, aproveite o momento: aprecie seu aroma, frescor, suas cores. Qualquer que seja a situação, é sempre possível encontrar um equilíbrio.

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.117) declaram que às vezes, a associação entre eventos e exagero na comida é tão grande que a pessoa já sai de casa predisposta a se deixar levar a se desconectar de si mesma. É o famoso “dia do lixo”. As autoras dizem que particularmente, não concordam com essa prática, afinal, ela reforça o registro de que as outras pessoas e os ambientes são os responsáveis pelo que colocamos o prato, o que não é verdade.

2.3.3 A RECONEXÃO COM OS SINAIS INTERNOS – FOME E SACIEDADE

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.73-83) julgam importante saber primeiramente, que fome e saciedade se alternam de forma inversamente proporcional e essa alternância é regulada por vários mecanismos no nosso organismo.

Uma vez que começamos a comer, guiados pela fome, o corpo começa a emitir respostas. A boca é estimulada pelos nutrientes do alimento, as paredes do estômago se dilatam para acomodar o volume de comida que está chegando. Enquanto isso nível de grelina, hormônio do apetite produzido no estomago, vai caindo e junto a outros sinais do intestino, pâncreas, tecido adiposo e neurotransmissores, se comunicam com o cérebro sinalizando que é hora de parar de comer. Até chegar os avisos ao cérebro, leva em torno de 20 minutos. Por essa razão, também, devemos comer sem pressa, mastigando devagar, percebendo e se conectando com a comida. É preciso respeitar esse tempo e manter-se atento para perceber a saciedade, que vai se apresentando aos poucos (ANOTONACCIO, FIGEUIREDO, 2018, p.75).

2.3.3.1 OS TIPOS DE FOME

Fome é um conceito que confunde muitas pessoas. Antonaccio e Figueiredo (2018, p.73) conceituam fome como uma combinação de sensação que surge em resposta à falta de energia e que nos faz buscar comida. O que é diferente de apetite ou vontade, que é o desejo de comer um alimento em particular.

De acordo com elas (p.63), quando dizemos “estou com fome”, não nos damos conta dos muitos fatores envolvidos nessa singela afirmação. Pode ser que essa fome seja fisiológica e, então, você come algo para saciá-la, mas também existem aspectos emocionais, mentais e sensoriais que nos levam à mesma afirmação

Segundo Jan Chozen Bays (2009), não existem apenas um, mas nove tipos de fome. É impressionante a quantidade de estímulos e sentidos que nos dirigem até um prato de comida, e é importante conhecê-los e observar como isto pode auxiliar na tomada de decisões no momento de comer:

Os 9 Tipos de Fome
<p>A fome dos olhos: Os olhos também precisam se satisfazer para que o comer seja completo. É por isso que um prato bonito, colorido e bem apresentado se torna mais atraente e nos alimenta mais profundamente. Pelo mesmo motivo, direcionar os olhos para a televisão, computador ou celular durante a refeição atrapalha a oportunidade de apreciar o que se come.</p>
<p>A fome do nariz: Sentir o aroma dos alimentos é o que satisfaz a fome do nariz. Muitas vezes o cheiro é até mais gostoso do que o próprio alimento. O aroma, na verdade, é uma parte considerável do que percebemos como sabor nos alimentos, tanto é que, quando ficamos resfriados a comida parece sem gosto.</p>

A fome da boca: A boca é quem faz a conexão com o gosto dos alimentos. Aqui entram todas as percepções que se dão nos lábios e na língua – sabores picantes, doces, amargos, texturas sólidas e líquidas. Para satisfazer a fome da boca você pode simplesmente se abrir com curiosidade para toda esta diversidade de texturas e sabores. Quem sabe até experimentar outra vez aquele alimento que evitava por acreditar que não gostasse.

A fome do estômago: Barriga roncando é sinal clássico de fome, mas não qualquer fome. Na realidade, nem sempre o ruído significa que o corpo precisa mesmo de comida. É possível, por exemplo que você esteja nervoso ou ansioso e confunda isto com fome, por causa da sensação que essas emoções provocam no abdome, como também pode ser fome de comida.

A fome do tato: Sentir a temperatura e a consistência dos alimentos com os dedos também nos satisfaz e pode influenciar na quantidade daquilo que comemos. Isso vale para uma fruta, mas também para petiscos em uma festa. Perceba o que muda quando você por exemplo, come uma fatia de pizza com as mãos e quando usa garfo e faca.

A fome do ouvido: Até aquilo que escutamos também pode desencadear a fome. Seja o apito da panela de pressão ou o próprio barulho que fazemos ao mastigar um alimento é parte da experiência de comer. Não à toa, algumas pessoas tendem a comer mais quando a comida é crocante, por exemplo.

A fome celular: Quando crianças, em geral, estamos mais conectados com esse tipo de fome. É aquela que nos leva a comer o que o corpo está pedindo, os nutrientes de que as células necessitam naquele momento. É ela que entra em ação quando em uma viagem, com muita fome, você decide parar e comer em um restaurante, e por mais que a comida não esteja gostosa, quente e bonita, come o que tem. Quando ela não é satisfeita, podemos sentir tontura, cansaço, irritação, dores de cabeça, entre outros sintomas.

A fome da mente: É aquela baseada em pensamentos como: “eu mereço um sorvete”, “eu deveria beber dois litros d’água por dia” – e também sofre influência do que ouvimos e lemos. A mente é difícil de satisfazer, está sempre ansiosa por mais informação, por uma explicação, por uma novidade. Essa fome também pode surgir em forma de memória de uma imagem, que é uma forma de pensamento. *Mindful Eating* ajuda a trazer mais consciência para esses movimentos mentais.

A fome do coração: Esta é a fome conectada às emoções, o desejo por alimentos que trazem memórias de conforto e acolhimento, como aquela sopa bem quente que funciona como um abraço. Ela pode vir acompanhada de outros sinais físicos, como calafrios, vontade de ir ao banheiro, insônia, associados a sentimentos como ansiedade e tristeza, e podendo aparecer repentinamente. Embora os sentimentos estejam presentes na nossa relação com a comida, é válido lembrar que essa relação não pode ser o vínculo para suprir nossas emoções, sejam elas positiva ou negativas.

Tabela 3: Os nove tipos de fome

Fonte: Antonaccio e Figueiredo, 2018

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.68) ainda orientam que, para identificar qual ou quais tipos de fome você está sentindo, é interessante tocar ou apontar as partes do corpo envolvidas, encostando os dedos no abdômen, olhos, cabeça, nariz, cabeça. Dessa forma, a pessoa vai treinando essa habilidade, que aos poucos, vai ver como se sentirá muito mais livre para decidir o que comer e o que vai deixar de comer. A ideia é que possa se alimentar de um jeito mais tranquilo e com mais satisfação.

Ao treinar a atenção com as propostas de *Mindfull Eating*, é possível refletir nesses momentos e perguntar a si mesmo que tipo de conforto está buscando ou como poderia relaxar, se ocupar, se satisfazer de outra forma que não comendo.

Neste momento, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.83) orientam parar e analisar:

“Eu comeria agora um belo prato de comida caseira?” – para saber se é fome

“Se esse alimento não estivesse disponível neste momento, eu teria pensado em comê-lo?”

– para saber se é fome dos olhos

“Sei exatamente o que quero comer, mesmo que não esteja disponível agora?” – para saber se é vontade

“Quero comer, sei que não é fome física e também não é uma vontade específica” – para saber se é fome emocional.

A partir da compreensão e da clareza da nossa rotina e dos hábitos alimentares, podemos identificar com mais precisão as mudanças que queremos para nossa vida. Conforme Antonaccio e Figueiredo (2018, p.74) quanto nos percebemos mais, sintonizamos também com a resposta da comida, ou da falta dela no nosso corpo físico. É importante respeitar, entender e atender esses sinais porque essas são manifestações do seu organismo, maneiras de expressar necessidades. Ao conhecê-las, não ficamos à deriva das influências externas da família, amigos e das redes sociais e passamos a nos orientar por nossa própria percepção. Se não respondemos a elas ou fazemos algum tipo de restrição, o que acontecesse é a perda da eficácia do corpo em avisar sobre o que precisa.

Na figura 4, podemos observar as principais diferenças do comer intuitivo e do comer disfuncional, os quais podem ser diferenciados basicamente como o comer baseado nos sinais internos e o comer baseados nas regras externas.

	Comer intuitivo	Comer disfuncional
Padrão alimentar	Refeições que saciam e com lanches em intervalos regulares.	Intervalos irregulares com beliscadas, momentos de restrição ou compulsão e comer com pressa.
Como o comer é regulado	Pelos sinais internos de fome, apetite e saciedade. Bem-estar após comer.	Mediado por controles internos e externos inapropriados como: fazer dietas, contar calorias, passar por eventos emocionais ou comer somente “com os olhos” ou “com o nariz”.
Propósito do comer	Para satisfazer a saúde, crescimento, bem-estar (prazer e razões sociais).	Comer ou restringir para emagrecer, aliviar estresse ou ansiedade. Sentir-se muito cheio, remorso ou culpa após comer.
Prevalência	Crianças pequenas e em pessoas que não interferem em seus mecanismos de regulação natural. Mais comum em homens em comparação com as mulheres.	Mais frequente em meninas e mulheres, porém vem aumentando em meninos e homens.
Físico	Promove energia, saúde, crescimento e desenvolvimento das crianças. O peso geralmente é normal e estável, e expressa os fatores genéticos e ambientais.	Sensação de cansaço, tontura, frio; puberdade atrasada ou precoce. O peso é instável.
Mental	Pensamento claro, habilidade de concentração. Os pensamentos sobre comida não tomam muito tempo do dia e se concentram na hora das refeições.	Diminui alerta mental e concentração. Preocupação com a comida e pensamentos focados no planejamento alimentar e imagem corporal, ocupando muito tempo do dia.
Emocional	Humor estável, não se afeta pela comida.	Grande instabilidade de humor, chateação, irritação, ansiedade, baixa autoestima, preocupações com imagem corporal que são descontados na comida.
Social	Relacionamentos saudáveis com as pessoas e com o contexto alimentar.	Menor integração social, isolamento, capacidade de afeto e generosidade diminuída. Dificuldade em compartilhar refeições.

Figura 5: Comer intuitivo versus comer disfuncional.

Fonte: Alvarenga et al, 2015 apud Universidade Federal de Santa Catarina, 2019.

Quando sofremos por causa dos “quilinhos a mais” e somos obcecados pelas formas ou temos distúrbios do comportamento alimentar, sofremos, na verdade, de um mal mais profundo do que pensávamos. Infelizmente, nossa atitude frequentemente crítica demais em relação a nós mesmos só faz intensificar o mal-estar. Ora, muitas vezes basta se compreender melhor para parar de se julgar com dureza (BATLLE, 2009 p.19 apud RODRIGUES, 2019, p.37).

2.3.3.2 ODÔMETRO DA FOME

Segundo Antonaccio e Figueiredo (2018, p.76-77), nos dias atuais o que se vê é que existe uma tendência a resistir à fome, quando na verdade o que devemos fazer é atendê-la. Em geral, temos o hábito de lidar com a fome e saciedade sem considerar diferentes gradações, como se as únicas possibilidades fossem estar ou não com fome. Para uma alimentação mais atenta e equilibrada, no entanto, ajuda se levarmos essas gradações entre um extremo e outro. O odômetro da fome tem como finalidade, observar justamente estas gradações.

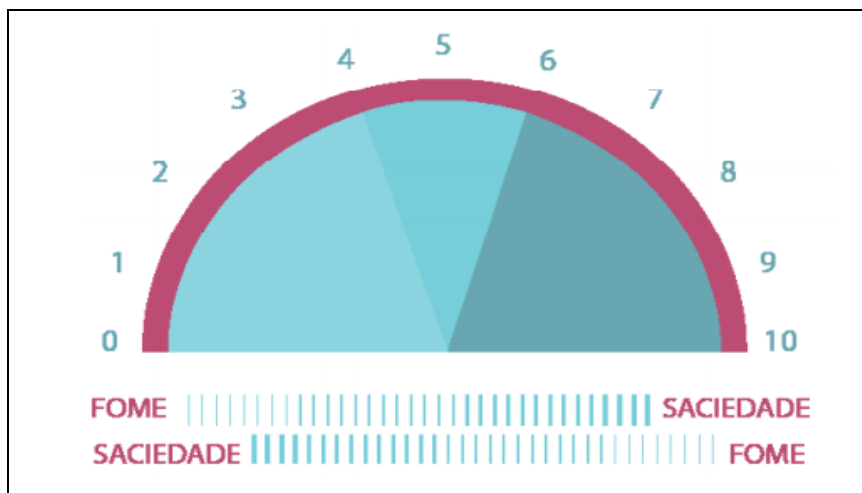


Figura 6: Odômetro da fome.

Fonte: Alvarenga et al., 2015 apud Rodrigues, 2019.

De acordo com Rodrigues (2019, p.49) o odômetro da fome apresenta uma marcação nos números 4 e 6, um intervalo que representa um momento confortável para se alimentar. Se a pessoa conseguir ter a percepção de que em uma escala de 0 a 10 está com 6 de fome e 4 de saciedade quer dizer que a nota que ela atribuiu à fome é maior do que a saciedade, sendo um momento interessante para realizar uma refeição de forma a respeitar o corpo, não deixando-a ficar com fome e também não excedendo a sensação de saciedade.

De acordo com Antonaccio e Figueiredo (2018) e Rodrigues (2019), esse exercício tem a finalidade de estimular que a pessoa possa identificar e honrar sua fome, visando a compreensão das diferenças de fome e saciedade, tendo em vista que elas são inversamente proporcionais. Ou seja, a ideia é que em uma escala de 0 a 10, quando estamos com 0 de fome nossa saciedade é 10 e quando a fome é intensa, próxima a 10, a saciedade se aproxima de 0.

Segundo elas, estas são referências que permitem uma melhor organização, preparação e também flexibilização para situações em que a fome e o horário não combinam. Quando em um almoço de trabalho a fome é pequena, é possível escolher quanto comer para estar de acordo com ela. Ou, ao contrário, surge um compromisso que durante a tarde toda e sabe-se que a fome vai aumentar, então tem-se mais tempo para se preparar levando um lanche.

O principal objetivo é tentar não deixar para comer quando estiver superfaminto, o que em geral leva ao comer apressado, ansioso e desconectado dos sinais internos, me é claro quando a fome estiver no zero, entendendo o funcionamento próprio do corpo, diminuindo os riscos de comer de forma desconfortável ou então fazer restrições, não respeitando a saciedade.

De acordo com Rodrigues (2019, p.50), pode-se utilizar o odômetro antes, durante, ou após se alimentar. No meio da refeição, é possível refletir e verificar o nível de saciedade a fim de decidir, a necessidade de continuar comendo. E ao final, é relevante classificar a saciedade, percebendo se foi possível naquele momento, encontrar uma posição de conforto.

2.3.4 ESTABELECIMENTO DE METAS

Depois de investigar, analisar e refletir sobre seus hábitos e comportamentos alimentares, pode-se iniciar a etapa de estabelecimento de metas, e para que a possibilidade de alcançá-las seja maior, Antonaccio e Figueredo (2018, p.94) asseguram que elas devem ser mensuráveis, específicas, temporais, atingíveis e significativas.

As autoras afirmam que quando estipulamos algo mirabolante, a realização parece tão distante que favorece a rápida desistência. O interessante é que essas metas sejam objetivas e estejam em consonância com suas motivações. É importante registrá-las para conferir quais eram as intenções no início, e ao longo do tempo, repensar e alterar algumas ações, caso seja necessário.

O curioso é observar que as metas podem mudar, em um dia sua meta principal é fazer um café da manhã mais completo e com mais atenção, mais tarde, talvez essa não seja mais a questão e você quer passar a preparar o seu próprio jantar durante a semana. Ou seja, você deve fazer o que fizer sentido e você desejar mudar, mas sem ser algo idealizado, o que propõe as dietas. Elas sugerem que você mude sua realidade inteira para algo que não é sustentável em longo prazo. Assim como nós abrimos para a experiência com a comida, podemos estar abertos também para transformações que cada mudança de atitude gera. E devemos estar receptivos para as novidades que surgirem a partir de momentos da nossa vida. (ANOTONACCIO, FIGEUIREDO, 2018, p.94)

Em *Mindful Eating* (2018, p.95), as autoras alegam que aventurar-se na cozinha é quase inevitável para quem busca uma relação mais íntima, curiosa e saborosa com a alimentação. E cozinhar não precisa ser algo muito elaborado. Não importa se sua especialidade é em uma vitamina

de frutas, omelete ou se você nunca cozinhou. O importante é arriscar-se entre as panelas, sem julgamentos e sem medo. O máximo que pode acontecer é a receita dar errado e o dia terminar com um sanduiche. Outra possibilidade de estar ainda mais próximo aos alimentos é buscar conhecer os produtores locais, seja de pães artesanais, iogurtes ou cultivando vendendo hortaliças orgânicas.

2.3.4.1 PLANO DE METAS

A elaboração de uma lista com um resumo de todas as informações a seguir, será essencial para o processo de pôr as metas em prática. Coloque em um lugar visível, como a geladeira, mesa de cabeceira, etc.

<p>1. O que você gostaria de mudar na sua alimentação? Defina uma meta pensando positivo e sendo bem específico (o que vai ser, como, com quem, onde).</p>
<p>2. Determine um tempo para cumpri-las (uma semana, um mês, três meses).</p>
<p>3. Pergunte-se como vai se monitorar para saber se está atingindo seu objetivo.</p>
<p>4. O que vai mudar se atingir esse objetivo?</p>
<p>5. Quais os principais desafios para chegar lá?</p>

Tabela 4: Plano de metas.

Fonte: Adaptado pela autora de Antonaccio e Figueiredo, 2018.

2.3.4 A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO

É importante estar ciente que para pôr em prática as atividades como cozinhar, comer quando a fome vem e se alimentar em um ambiente agradável e com tempo, a casa e a vida precisam estar organizadas, senão as metas parecerão uma mera utopia. De acordo com Antonaccio e Figueiredo (2018, p.98-104) quando o assunto é mudar a maneira de se alimentar, a maioria das pessoas logo pensa na comida, o que é e, o quanto comer. Mas na verdade, o ambiente também influencia nas escolhas alimentares.

É perceptível por exemplo, que, em um restaurante calmo, com uma boa iluminação e temperatura a comida é muito mais bem apreciada em comparação a um espaço cheio de gente e ruídos por todos os lados. Em casa, normalmente quando estamos frente a uma pilha de louças que não deu tempo de lavar, a tendência é mudamos a velocidade, a quantidade e a atenção ao que se come. (ANTONACCIO E FIGUEIREDO, 2018 p.100)

Conforme Antonaccio e Figueiredo (2018, p.101-102), para um comedor *mindful*, é importante dedicar algum tempo e atenção à estrutura da própria casa. Desde o momento das compras até a hora de sentar-se para comer, facilita muito ter organização e preparo o ambiente para que ele inspire um comer mais atento.

“Com um planejamento mínimo, você não será surpreendido quando a fome vier e terá a casa como aliada para não entrar no piloto automático e sair comendo qualquer coisa que aparece na sua frente.” (ANOTONACCIO E FIGUEIREDO, 2018, p.103)

2.3.5.1 CHECKLIST PARA TER UM AMBIENTE *MINDFUL*

Limpe e organize a cozinha, tornando-a mais prática e prazerosa. Tire da dispensa o que está vencido ou fora de uso, isso facilitará enxergar o que você tem em mão e o que precisa comprar;
Faça uma lista de compras. O planejamento para adquirir comida auxilia a programar refeições mais atentas e nutritivas;
Monte a mesa para comer, o ritual inspira a pausa necessária que a alimentação requer, avaliando o tamanho de pratos e copos. Itens de dimensões menores nos dão a sensação de algo mais farto e agradável ao olhar;
Divirta-se preparando uma receita. Teste, invente, coque a mão na massa, sinta as texturas e o aroma;
Use a tecnologia na medida certa. Baixe um aplicativo de receitas, mas não fique só admirando a tela, faça por conta própria também.

Tabela 5: Checklist para ter um ambiente *mindful*

Fonte: Antonaccio e Figueiredo, 2018.

2.3.6 A VALORIZAÇÃO DO COMER EM FAMÍLIA

Desde sempre, o ser humano se reúne para comer somos seres sociais, aprendemos compartilhando e conservando uns aos outros. Nesse sentido, a mesa onde se come, é um ponto de encontro privilegiado, um espaço de segurança, um ambiente de nutrição e celebração, ou pelo menos deveria ser.

Muito daquilo que somos, a nossa trajetória pessoal, a qualidade das relações, a maneira de estar no mundo, se expressa também na maneira como comemos. Todos nós certamente temos algumas lembranças da infância associadas ao comer. Em concordância com isto, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.21) dizem que na verdade, dá para contar história de vidas inteiras só

resgatando os cheiros e sabores presentes nas tigelas, pratos e panelas dessas épocas, e é importante e saudável lembrar quem cozinava para nós naqueles tempos, normalmente as avós ou bisavós que eram as figuras marcantes na cozinha da família.

Conforme afirma as autoras, hoje, tem-se acesso a múltiplas informações sobre alimentação que elas nem imaginavam um dia existir, sem falar no tempo delas, não havia dezenas dos produtos que hoje ocupam as prateleiras do mercado, mas talvez, nos falte uma pitada da sabedoria que elas tinham nas coisas mais simples do viver, aquele bom senso, a intuição.

Antonaccio e Figueiredo (2018, p.145-146) indagam que atualmente, pressionadas pelas longas jornadas de trabalho e a intensa agenda de atividades, as famílias têm dado menos atenção ao ritual de se juntar à mesa para as refeições hoje é comum que em casas com dois ou mais filhos cada um tenha um horário de jantar diferente.

De acordo com as autoras de *Mindful Eating*, diversos estudos mostram que a comensalidade, ou seja, comer e beber ao lado dos outros, não só estreita nossos laços sociais, como promove bem-estar e ganhos à saúde.

Segundo elas, crianças e adolescentes que frequentemente comem com a família, por exemplo, apresentam mais qualidade e variedade alimentar do que aqueles que raramente se sentam com os pais para comer. O comer em família também tem sido associado a menos uso de álcool e drogas, melhor rendimento escolar e maior proteção contra transtornos alimentares.

Além disso, se mostra a melhor circunstância para lidar na prática, com as dificuldades relacionadas a alimentação, seja a restrição ou o exagero, bem como cuidar-se diante de condições como diabetes e alergias alimentares. Portanto, é de extrema importância incluir a refeição em família na rotina também como um lazer, buscando leveza, diversão e união para esses momentos.

2.3.6.1 ORGANIZAÇÃO PARA REUNIR A FAMÍLIA

Inspiradas na obra de Miriam Weinstein, Antonaccio e Figueiredo (2018) elaboraram uma lista de como se organizar para reunir a família à mesa:

O Comer em Família
Se comer junto ainda não é um hábito em sua casa, comece examinando sua própria agenda para entender como será possível encaixar esses momentos. Não há como se comprometer a reunir a família se seus próprios horários não permitem. Quem tem filhos pequenos, por exemplo, talvez precise renunciar ao seu horário para comer mais cedo com eles.
Não se preocupe com aquilo que não é capaz de fazer. A comida não precisa ser muito elaborada. O mais importante é a interação e o prazer de estar junto naquele momento, por isso foque no que é viável.
Comunique claramente suas expectativas. Se a ideia é reunir as pessoas da casa para cozinhar e jantar junto as quartas feiras, informe e explique por que é importante para você que todos estejam juntos na hora de comer. Mesmo que comece com um encontro semanal, talvez só no fim de semana, tenha em mente tornar esse hábito mais frequente. Não precisa ter pressa – mudanças efetivas acontecem de maneira gradual.
Mesmo que comece com um encontro semanal, talvez só no fim de semana, tenha em mente tornar esse hábito mais frequente. Não precisa ter pressa – mudanças efetivas acontecem de maneira gradual.
De aos outros a chance de dar o melhor deles mesmos. Não espere que todos considerem essencial estar ali, pelo menos no início, ou que se comportem da forma que você idealizou. Assim você evita também as frustrações.
Curta o momento, a refeição e divirta-se.

Tabela 6: O comer em família.

Fonte: Weinstein, 2005 apud Antonaccio e Figueiredo, 2018.

2.3.6.2 A PRÁTICA DE *MINDFUL* COM AS CRIANÇAS

Quando se trata de criança, temos que ser criativos, está sempre inventando e reinventando, contando histórias, e na prática de *mindful* eating não é diferente. Como foi muito bem citado e destacado no livro *Mindfull Eating* (2018, p.156) o papel dos pais ou responsáveis, é criar as condições favoráveis para que a criança possa fazer a sua parte, organizando o horário das refeições, o que e como será servido, preparar um ambiente agradável, etc. E o papel das crianças é decidir se vão comer, e escolher o que tiverem vontade. Conforme aborda Antonaccio e Figueiredo (2018, p.156-157), de nada adianta colocar adjetivos na comida, se as crianças não comem mais desse ou daquele alimento porque faz bem para a saúde, mas sim porque estão acostumadas. Daí a importância de expô-las e incentiva-las desde cedo ao consumo de uma ampla variedade de alimentos, convidá-las a fazer compras, e a ajudar em algumas atividades culinárias.

Para seguir por este caminho com as crianças, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.163-164), sugerem cinco atitudes importantes que podem ser colocadas em práticas com os pequenos, a fim de torná-los comedores mais atentos:

- 1. Fortaleça a confiança do seu filho:** Quando oferecer uma comida que está servida a mesa para seu filho e ele não aceitar, não insista, deixe para oferecer novamente outro dia. E quando ele disser que está satisfeito, acredite e deixe-o parar de comer. Essa simples ação é muito poderosa e só vai ajudá-lo a fortalecer sua confiança nos sinais internos que seu corpo manda.
- 2. Respeite as características e o ritmo da criança:** Algumas crianças são mais aventureiras no que diz respeito a alimentação, enquanto outras se arriscam menos. Algumas são mais desconfiadas, outras precisam comer quantidades maiores. É preciso reconhecer e respeitar a personalidade e o tempo da criança. Note também que uma mesma criança pode ter maneiras diferentes de se alimentar de acordo com o contexto. Muitas vezes ela é uma comedora diferente em casa e na escola, e tudo bem ser desse jeito.
- 3. Sugira ou aceite a sugestão de um piquenique:** Preparar um lanche junto com a criança é algo simples, gostoso e que logo vira uma brincadeira. Não precisa ser um piquenique tradicional e grande. Uma fruta, um sanduiche ou um bolo, um suco e uma água é o suficiente. Talvez vocês possam ir até uma praça, a área social do prédio ou mesmo a varanda da casa. O que vale é a conexão e o espaço de interação preenchido pela comida e pelo afeto.
- 4. Procure dar autonomia a criança:** É importante para a criança pequena se familiarizar com os talheres e ter um tempo para comer sozinha, por conta própria, mesmo que ainda não consiga manuseá-los com tanta habilidade e velocidade. Se o dia está mais corrido e é necessário acelerar o passo, você pode pegar outro garfo ou colher para ajudá-la empurrando a comida para as laterais do prato, mas não precisa tirar o talher da mão dela.
- 5. Tenha planejamento:** Normalmente, as crianças que estudam no turno da tarde ou as que ficam de maneira integral na escola, chegam em casa com fome, comem um lanche e acabam sem fome na hora do jantar. Preste atenção na rotina para entender como é possível contornar esse tipo de situação, ou aquelas em que os pequenos, estarão agitados ou cansados de mais para comer. No dia das aulas de natação, futebol, karatê, ou outra atividade, por exemplo, você pode levar uma fruta de casa para que a criança não chegue faminta. E esse lanchinho não há de atrapalhar o jantar. Preencha a rotina da alimentação dos pequenos com soluções práticas e flexíveis e não com regras rígidas.

2.3.7 MAS AFINAL, O QUE COMER?

São inúmeras as possibilidades de atender ao que a ciência da nutrição valida de quantidade, qualidade e equilíbrio, de respeitar sua fome e ser gentil com seu corpo ao comer. Antonaccio e Figueiredo (2018, p.140) afirmam que mesmo o Guia Alimentar para a População Brasileira não recomenda quantidades pré determinadas e faz um convite aos brasileiros a comer mais de acordo com sua cultura, convocando todo mundo a cozinhar mais.

O trecho a seguir foi um dos pontos destacados por Sophie Deram em O Peso das Dietas retirado do Guia Alimentar (2014). Deram (2018, p.24) considera esta, uma obra inovadora e muito promissora, pois não foca apenas nos nutrientes, mas também no comportamento e na qualidade do alimento mais natural:

Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes. Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, às características do modo de comer e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

A partir do exposto, pode-se considerar que o interessante é equilibrar as noções de nutrição com a experiência pessoal. Em consonância, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.124) afirmam que por mais que cada corpo funcione de um jeito, sabemos que muitas horas sem comer seguidas de um fast-food ou de um churrasco podem sobrecarregar o organismo. É possível que o indivíduo sinta algum desconforto no estômago, mal estar ou muito sono depois de comer, sinais de que o tipo de comida ou a quantidade ingerida não tenham sido adequados. Um comedor *mindful*, é capaz de fazer essa autoavaliação e intuitivamente se orientar pelo que sente e percebe norteado pelo seu próprio bem estar.

Adiante, vejamos dez condutas propostas por Antonaccio e Figueiredo (2018, p.130) que podem ser adotadas, a fim de obter uma alimentação mais equilibrada:

1. Priorize alimentos *in natura* e preze por refeições coloridas e variadas;
2. Resgate forma de preparo, receitas de família e combinações feitas pelos pais, avós e bisavós;
3. Cozinhe algo diferente e nutritivo para alguém;
4. Use ervas e especiarias para cozinhar, uma maneira de depender menos do sal e açúcar;
5. Inclua castanhas, nozes e amêndoas na alimentação. Trata-se de uma ótima opção, caso goste, para o lanche da tarde;
6. Valorize ingredientes regionais, mas esteja aberto para itens de outras terras e culturas

7. Avalie a diferença entre o mesmo alimento de origem orgânica e não orgânica e aproveite para meditar sobre a forma como ele foi cultivado
8. Mantenha-se hidratado e respeite os pedidos do seu corpo
9. Se você tem filho, procure fazer um exercício curioso com ele: percorra todo o caminho do alimento da terra ao prato.
10. Evite refeições dicotômicas: churrasco pode ter salada e salada pode ter batata palha em cima. Misturar e combinar os alimentos deixa as refeições mais equilibradas.

2.3.8 EMAGRECER PODE SER CONSEQUÊNCIA

Mindful Eating é uma prática, um estilo de viver e de relacionar com a comida. É respeitar suas escolhas alimentares sem julgamentos, tratar o corpo com carinho e afeto, perceber e vivenciar cada experiência alimentar como algo único e flexível. Não é um regime, porque é inclusivo. Não exclui nem restringe como a maioria das dietas. Para ser um comedor *mindful*, é preciso refletir e estar disposto a abrir mão da mensalidade de dieta (ANOTONACCIO E FIGUEIREDO, 2018, p.133-134).

Conforme Antonaccio e Figueiredo (2018, p.136) não há como negar que a busca pelo controle de peso tem sido uma constante nos consultórios dos nutricionistas devido aos números crescentes de sobrepeso e obesidade no Brasil e no mundo. No entanto, estamos carentes de abordagens que deem conta de ajudar as pessoas a transformar essa realidade.

Como já mencionado anteriormente, as dietas tendem a classificar os alimentos como bons ou ruins. Os dividem entre os que engordam e os que emagrecem. Essa é uma mentalidade criada e validada socialmente, que pode estar internalizada sem que você se dê conta, até que cansado da rigidez das restrições, você se rende, podendo então cometer os exageros. Sente raiva e desconta na comida, decide comer tudo o que pode para compensar o tempo de privação, e aí então vem a culpa.

Na verdade, alegam Antonaccio e Figueiredo (2018, p.30), o que existe é uma falsa sensação de controle nas dietas e, ao menor rompimento desse suposto controle, abre-se o caminho para o exagero. O problema é que muitas vezes a pessoa até percebe esse padrão, mas não encontra recursos para sair dele. O comer com atenção plena pode ajudar a se observar dentro desse ciclo e a não ficar mais refém dele.

Estudos recentes sugerem que comer com atenção plena tem, sim, um impacto positivo na redução de ingestão calórica, na melhoria das escolhas alimentares e na prática de atividades físicas, o que pode levar à perda de peso. Porém, Antonaccio e Figueiredo (2018, p.136) frisam que o

objetivo não é o impacto direto na balança, mas, ao mudar o comportamento em busca do autoconhecimento e do equilíbrio, pode-se obter uma redução de peso.

É perceptível que essa linha de raciocínio nada se assemelha às dietas da moda, que preconizam em primeira e última instância o emagrecimento a qualquer preço. Neste caso, é só experimentando e pondo o método *mindful* em prática, que o indivíduo poderá saber como seu corpo e suas emoções respondem a uma nova forma de comer.

Vejamos a seguir na tabela 7, algumas ações sugeridas pelas autoras de Mindful Eating (2018, p.139-140) para substituir a mentalidade de dieta:

<p>1. Faça um histórico de suas dietas ao longo da vida – em um momento tranquilo, sente-se confortavelmente, se quiser feche os olhos e tente buscar os sentimentos que acompanharam você em momentos de restrição, anote as primeiras palavras que vem a sua mente e deixe-as em um local visível. Quando pensar em restringir, leia o que escreveu e procure lembrar das sensações daquele momento passado.</p>
<p>2. Confie na sua intuição – em vez de buscar referências externas sobre o que comer, acredite de verdade no que seu corpo pede e no que ele tem a comunicar. Torne-se um especialista de si mesmo e ao precisar de um profissional, que seja para estabelecer uma parceria e decidir junto com ele as mudanças na sua alimentação.</p>
<p>3. Tenha em mente que não existem alimentos “heróis” e “vilões” – eger uma comida com salvadora da dieta ou excluir determinado alimento para a mesma finalidade costuma render frustrações em longo prazo, não só porque o objetivo não foi alcançado como também pela perda de prazer propiciada por menus restritivos ou monótonos.</p>
<p>4. Questione-se se perder peso é sua maior motivação – se esse é um indicador que você ainda pode estar se pautando pela mentalidade de dieta. Se isso ainda for verdade, tudo bem, não se julgue, mas talvez possa se abrir também para outras motivações e experiências, como sentir-se bem e feliz com o que come, manter uma vida saudável e resgatar a conexão corpo-mente.</p>

Tabela 7: Ações para substituir a mentalidade de dieta.

Fonte: Adaptado pela autora de Antonaccio e Figueiredo (2018).

2.3.9 PONTOS DE DESTAQUE DA PRÁTICA *MINDFUL EATING*

<p>Por mais corrido que seja o dia, procure condições para realmente fazer uma pausa na hora de comer. Com pressa, é mais fácil perder a atenção, por isso sente-se a mesa, de preferência em um lugar tranquilo sem distrações com TV, outros aparelhos eletrônicos.</p>
<p>Contemple o ritual de comer de forma presente, conectando os estímulos emitidos pelo alimento aos seus sentimentos. Concentre-se em apenas comer e manter-se atento ao aroma, textura e ao sabor dos alimentos.</p>
<p>Seja curioso ao olhar para o alimento e, tente imaginar e descobrir todo o caminho que ele fez até chegar até seu prato, percebendo as oportunidades positivas e afetivas que estão disponíveis desde a seleção ao preparo dos alimentos, respeitando sua sabedoria interior.</p>
<p>Utilize todos os seus sentidos na escolha do que comer para que seja gratificante para você e nutritivo para o seu corpo. Reconheça as respostas aos alimentos (se gosta, desgosta ou é neutro) sem julgamentos e observe as emoções, sentimentos e sensações que podem surgir durante a refeição.</p>
<p>Respeite a fome e a saciedade e coma o suficiente, permitindo-se parar de comer ao perceber a saciedade, mesmo que ainda tenha comida no prato. Neste caso, o intuito não é o desperdício, mas sim, o aprendizado.</p>
<p>Busque escolhas alimentares que tragam satisfação e prazer e coma sem culpa, uma vez que além de interferir no prazer, a culpa aumenta o comer desatento. Esse é um momento de desfrute, permita-se aproveitar cada garfada.</p>
<p>Treine a prática de <i>Mindful Eating</i>. O comer com atenção plena deve ser exercitado com regularidade para se tornar um hábito.</p>
<p>Agradeça. Mesmo em silêncio, é possível agradecer quem preparou aquela comida, seja você, alguém da sua casa ou do restaurante. Agradeça a oportunidade de esta diante de um prato de comida, de poder alimentar e nutrir seu corpo com amor e cuidado.</p>

Tabela 8: Destaques da prática *Mindful Eating*.

Fonte: Adaptado pela autora de Antonaccio e Figueiredo (2018).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dessa pesquisa, foi possível observar que o *Mindful Eating* – Comer com Atenção Plena é um método promissor na área da Nutrição Comportamental. Suas estratégias e exercícios apresentam várias evidências significativamente positivas.

Observou-se que a estratégia baseada no *mindfulness*, é uma maneira intencional de prestar atenção no momento presente, é um caminho desafiador, porém prático para buscar a sinergia entre mente, corpo e emoções.

E estar presente, atento ou consciente em relação ao ato de comer, significa evitar as distrações ou perturbações, perceber as cores, os cheiros, os sabores e as texturas da comida, mastigar devagar. Além disso, está relacionado também a aprender a lidar com a culpa e a ansiedade relacionadas ao consumo de determinados alimentos.

Observou-se que esta é abordagem que permeia a vida como um todo, e que, em tempos de tantas insatisfações e desarmonias com a comida, de dietas da moda e restrições alimentares, o *mindful* propõe que não existe um jeito certo ou errado na hora de comer.

De acordo com as pesquisas realizadas, entre outros benefícios, essa prática alimentar auxilia na redução de compulsões, controla vários estados emocionais, facilita escolhas alimentares conscientes, desenvolve as percepções de fome e de saciedade e cultiva a autoaceitação.

Outrossim, o *Mindful Eating*, vem se mostrando uma ferramenta de grande importância para o presente e o futuro da nutrição, uma vez que o praticante torna-se um observador curioso de sua própria experiência, sem julgamentos ou autocríticas, podendo evitar exageros e comportamentos inconscientes e indesejados, não só, mas principalmente em relação a comida.

Evidenciou-se que a forma mais lenta e mais consciente de comer, pode auxiliar com os problemas de peso, já que perder peso é consequência de uma saúde equilibrada, auxiliando as pessoas a ficarem mais distantes dos alimentos processados e mais próximas de escolhas saudáveis.

Tendo em vista que a maioria das fontes de pesquisa são de origem internacionais, vemos a necessidade de mais pesquisas, estudos e ensaios clínicos em relação ao *Mindful Eating* a nível nacional, sejam realizadas em território brasileiro, mostrando resultados ainda mais específicos para uma maior compreensão e adesão do método.

Em meio a um cenário de luta constante contra a expansão de distúrbios alimentares, com inúmeras pressões externas, restrições e estresse, vemos que o método *mindful*, reforça a importância de prezar a leveza, o equilíbrio e a flexibilidade nas escolhas alimentares.

Vale ressaltar que não é preciso ir muito longe e menos ainda descartar tudo que já construiu até aqui em termos de hábitos alimentares. A ideia é apenas começar. Despertar a atenção e observar os padrões e preferências, emoções e dificuldades em relação à comida.

Por fim, o sentido desta pesquisa, portanto, foi provocar nas pessoas a vontade de se manterem conscientes nas pequenas escolhas alimentares cotidianas, pois através da adoção desse tipo de conduta, é possível compreender que não somos máquinas para agir somente no piloto automático, onde a cada ação tem que haver uma reação impulsiva. Somos imperfeitos e, acolher e respeitar tal fato com bondade é a melhor maneira de nos tornamos nossa melhor versão, mais plenos e mais felizes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA Carolina Cota, ASSUMPCÃO Alessandra Almeida. **A Eficácia Do *Mindful Eating* Para Transtornos Alimentares E Obesidade: Revisão Integrativa.** Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas -v. 3, n. 6, jul./dez. 2018.

ALVARENGA, M. et al (org.) **Nutrição Comportamental.** São Paula: Manole, 2015.

ANTONACCIO Cynthia, FIGUEIREDO Manuela. ***Mindful Eating - Comer com Atenção Plena.*** São Paulo: Abril, 2018.

ATZINGEN MCBC. **Sensibilidade Gustativa De Adultos De Uma Instituição Universitária Do Município De São Paulo [Tese].** Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde Pública: Faculdade de Saúde Pública; 2011.

BAIMA, Cesar e GANDELLE, Renato. **Brasil É O País Mais Deprimido Da América Latina.** 2017. Disponível em:<<https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/brasil-o-pais-mais-deprimido-da-america-latina-aponta-oms-20969009>> Acesso 20 de outubro de 2020..

BATLLE, S. **Compulsões Alimentares.** Petrópolis: Vozes, 2009, p.95. Tradução de Stephania Matousek.

BAYS, J. C. ***Mindful Eating: Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food.*** Boston: Shambala, 2009.

BERNARDI Fabiana, CICHELERO Cristiane, VITOLO Márcia Regina. **Comportamento de Restrição Alimentar e Obesidade - Rev. Nutr., Campinas, 18(1):85-93, jan./fev., 2005.**

CAMPOS, Matheus. **Mortes Atribuíveis à Alta Massa Corporal no Brasil.** Universidade Federal de São Paulo, 2019. Disponível em:<<https://www.unifesp.br/noticias-antiores/item/4110-excesso-de-peso-e-obesidade-causam-168-mil-mortes-por-ano-no-brasil>>Acesso em 17 de outubro de 2020.

COLL, A. P., FAROOQI I. S., O'RAHILLY S. **The Hormonal Control of Food Intake.** Cell, 2007, p. 129,251-262.

CONNECTOMUS Instituto – **Desligue -Se Um Pouco Do Piloto Automático.** 2019.

DE SOUZA Elton Bicalho - **Transição Nutricional No Brasil: Análise Dos Principais Fatores -** Cadernos UniFOA edição nº 13, agosto/2010.

DEMARZO Marcelo e CAMPAYO Javier Garcia. **Mindfulness Aplicado à Saúde (Mindfulness for Health).** PROMEF, maio de 2017.

Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017 p.18.

DERAM, Sophie. **O Peso das Dietas.** Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

FREITAS MCS, Minayo MCS, Fontes GAV. **O Campo da Alimentação e Nutrição na Perspectiva Das Teorias Compreensivas.** Cienc Saúde Col.2011; 16(1):31-8.

GARCIA JÚNIOR, Jair Rodrigues - **Obesidade e a Natureza Parabólica da Curva de Perda de Peso: Um Padrão Impositivo** - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo v.7, n.38, p.35-41, Mar/Abr. 2013.

GARCIA RWD. **Representações Sócias da Alimentação e Saúde e suas Repercussões no Comportamento Alimentar.** Cienc Saúde Col. 2000; 7(2):51-68.

HANH, T, N, **A Arte de Comer.** Rio de Janeiro: Agir, 2015.

LEÔNIDAS C, SANTOS M. A. **Imagem Corporal e Hábitos Alimentares na Anorexia Nervosa: Uma Revisão Integrativa da Literatura.** Psicol. Refl. Crít. 2011; 25(3):550-8.

LLUCH A, HERBETH B, MEJEAN L, SIEST G. **Dietary intakes, eating style and over weight in the Stanislas Family Study**. Int J Obes. Relat. Metab. Disord. 2000; 24(11):1493-9.

LOCKE, A. E. et al. **Genetic Studies of Body Mass Index Yield New Insights for Obesity Biology**. Nature, 12 de fevereiro de 2015, p.518.

MCKINSEY GLOBAL INSTITUTE. **Obesidade já Custa Ao Brasil 2,4% Do PIB**. 2014. Disponível em:<https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/11/141120_obesidade_rp>Acesso em: 17 de outubro 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

MORATOYA, Elsie Estela Moratoya, CARVALHAES Gracielle Couto, WANDER Alcido Elenor, ALMEIDA Luiz Manoel de Moraes Camargo. **Mudanças no Padrão De Consumo Alimentar no Brasil e no Mundo** – Revista Política Agrícola - Ano XXII – No 1 – Jan./Fev./Mar. 2013.

NELSON, Joseph B. **Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat**. The American Diabetes Association. 2017, p.173.

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO EO DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO. **O Pesado Fardo da Obesidade**. 2019. Disponível em:<<https://www.dw.com/pt-br/estudo-estima-o-pre%C3%A7o-da-obesidade-para-pa%C3%ADses/a-50801386>>Acesso em: 17 de outubro de 2020.

POLLAN, M. **Em Defesa Da Comida: Um Manifesto**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

REVISTA BABEL. Universidade de São Paulo. **Olhar Para Dentro. Pilares Da Meditação Mindfulness, a Atenção Plena**. 2014.

RODRIGUES, Fernanda Rech. **Atenção plena aplicada à nutrição**. Universidade Federal de Santa Catarina, 2019.

SARRACENI, Angela Vermelho. **Percepção Dos Profissionais A Respeito Da Prática Clínica Embasada Na Nutrição Comportamental** - Centro Universitário Toledo, Araçatuba – 2018.

SATTER, E. **Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook**. 2008.

SATTER, Ellen. Pirâmide de Satter. Instituto Ellen Sater 2019. Disponível em <<https://www.ellynsatterinstitute.org/family-meals-focus/56-hierarchy-of-food-need>> Acesso em 02 de outubro de 2020.

SOUZA, L.J. et al. **Prevalência de obesidade e fatores de risco cardiovascular em Campos, Rio de Janeiro**. Arq Bras Endocrinol Metab., 47(6):669-676, 2003.

TRIBOLE, E. **Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works**. Paper beack, 2012.

VAZ, Diana Souza Santos, BENNEMANN, Rose Mari. **Comportamento Alimentar E Hábito Alimentar: Uma Revisão**. Revista UNINGÁ Vol.20, n.1, p.108-112 (Out - Dez 2014).

WEINSTEIN, M. **The surprising Power of Family Meals**. Hanover: Street forth Press, 2005.